



## Arròs integral al pesto d'espínacs i filet de vedella a la planxa

↓ DESCARREGA'T LA RECEPТА



### INGREDIENTS (4 persones)

- 300g d'espínacs
- 400g de pastanaga (4 pastanagues mitjanes)
- 40g de formatge tipus parmesà
- 3 cullerades d'oli d'oliva
- 280g d'arròs integral
- 350g de carbassó (1 carbassó)
- 40g de nous
- 400g de filet de vedella
- 1 gra d'all petit

**AFEGIR INGREDIENTS**



### Has de tenir a casa :

oli d'oliva, all i sal.

### Informació nutricional per ració

Energia	579 Kcal
Hidrats de carboni	61 g
dels quals sucres	9,6 g
Proteïnes	35 g
Greixos	22 g
dels quals saturats	5 g
dels quals monoinsaturats	9 g
dels quals poliinsaturats	6,4 g
Fibra	8 g



### Elaboració

- Escaldar els espínacs en aigua amb sal bullint durant 2 minuts i, tot seguit, refredar.
- Bullir l'arròs integral durant 18 minuts i refredar amb aigua freda al colador.
- Tallar les pastanagues i el carbassó a daus i cuinar al microones per separat durant 4 minuts cadascun.
- Triturar els espínacs amb les nous, el formatge tallat a trossos i un gra d'all petit. Mentre es tritura, afegir dues cullerades d'oli d'oliva i dues d'aigua.
- Barrejar l'arròs amb el pesto i les verdures i rectificar de sal. Es pot servir tant fred, tipus amanida, com calent.
- Cuinar el filet de vedella a la planxa i servir amb l'arròs.



### Característiques nutricionals:

L'arròs integral conté vitamines, minerals i més fibra que l'arròs blanc, el que ens ajuda a regular el transit intestinal i a obtenir una sensació de sacietat durant més temps. Gràcies a la varietat de verdures de la recepta aconseguirem una aportació molt completa de vitamines i minerals. La vedella és una cam rica en ferro, però també conté força greix saturat, per això, la recomanació és fer un consum de cam vermella moderat (1-2 cops per setmana).



### El nostre consell:

Aquesta recepta té tots els nutrients necessaris per a fer un àpat complet. Prendre una fruita de postres com les maduixes ens aportarà la vitamina C que ens falta.



**Condislife.com**

