

Recetas Minifiv

ARROZ CON PUERROS Y ANACARDOS

Estamos en invierno, una estación en el que nos suele apetecer comidas cálidas y nutritivas, así os vamos a presentar este mes una fácil receta fértil de invierno, inspirada en la cocina asiática, cuyo dulzor nos ofrecera calidez en estos meses fríos.

INGREDIENTES para dos personas

- Arroz integral una taza.
- Aceite de oliva
- Medio puerro
- Un puñado de uvas pasas
- Un puñado de anacardo crudo sin tostar

PREPARACIÓN:

Primero de todo, cocer el arroz integral en agua, junto con sal marina.

Saltear en una sartén con aceite de oliva puerro finamente picado, y cuando esté dorado, añadir unas pasas deshuesadas y anacardos.

Una vez tengamos el arroz y nuestro salteado, mezclar el arroz junto a los puerros, las pasas y los anacardos.

Esta receta gracias al arroz, rico en vitamina B y el anacardo, fuente de magnesio, favorecen el equilibrio hormonal y por lo tanto la fertilidad. **Ya que la vitamina B y el magnesio son nutrientes, que favorecen la relajación, la serenidad y el bienestar emocional**, factores que favorecen positivamente la fertilidad.

