

**INGREDIENTES:**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla cortada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de sofrito casero
- ¼ pimiento morrón verde fresco cortado
- ¼ pimiento morrón rojo fresco cortado
- ½ taza de cilantro fresco cortado
- 1/4 cucharadita de comino en polvo
- ½ taza de orégano fresco o 1 cucharada de orégano seco
- 1,5 taza de arroz integral
- 1 taza de gandules verdes (escurridos y enjuagados antes de cocinar)
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de agua

# Arroz con gandules

**Preparación**

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Saltee la cebolla, el ajo, el sofrito y los pimientos hasta que estén blandos y transparentes. Agregue las especias: el cilantro, el comino y el orégano.
2. Agregue el arroz a la sartén y mezcle hasta que las verduras estén integradas. Mezcle y agregue los gandules verdes, la pasta de tomate, la cúrcuma, 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio y 1 taza de agua. Mezcle los ingredientes y hierva la preparación de arroz. Cocine sin tapar hasta que el agua se evapore. Luego, mezcle el arroz, baje la temperatura del fuego y tape hasta que esté cocido.