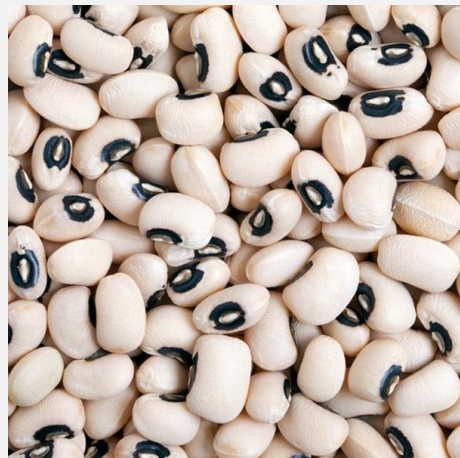


# RECETA

## “MUCHACHILLOS CON CHALECO”



# INGREDIENTES (para 4 personas)

- 320 gr de carillas en seco (80 gr por persona) - PROXIMIDAD
- 80 gr de arroz integral en seco (20 gr por persona) - ECOLOGICO
- 1 cucharada sopera de pimentón de la vera - ECOLOGICO
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra - ECOLOGICO
- 1 zanahoria - ECOLOGICA
- 1 cebolla - ECOLOGICA
- 2 dientes de ajo - ECOLOGICO
- 1 tomate - ECOLOGICO
- 2 hojas de laurel - ECOLOGICO



# ELABORACIÓN

**1.** Dejar en remojo las carillas 24 horas y eliminar el agua de remojo.

**2.** Poner las carillas en una olla con agua limpia (cubrirlas completamente con el agua) y hervir. Mientras, en otro cazo, poner la misma cantidad de agua echada a las carillas y poner a hervir también.

**\*CURIOSIDAD:** el agua de remojo penetra en el grano ablandado su parte interior y exterior, esto acelera el proceso de germinación y se produce el ablandamiento de la legumbre antes de la cocción.

1



2



# ELABORACIÓN

**3.** Cuando las carillas lleven un rato hirviendo, comenzará a aparecer en la superficie espuma, en ese momento, eliminar el agua de cocción, y echar el agua limpia que se estaba cocinando en el cazo.



3



**4.** Añadir las hojas de laurel a las carillas y dejar hervir durante 2 horas con la olla tapada, mientras ir realizando los siguientes pasos de la elaboración.



4

**\*CURIOSIDAD:** al agua de remojo y de primera cocción pasan los oligosacáridos, que serían responsables de los famosos gases que produce el consumo de legumbres, y también el ácido fítico, un antinutriente, por lo que es mejor eliminarlas.

# ELABORACIÓN

5. En una sartén, poner a sofreír con el aceite de oliva virgen extra la cebolla y el ajo cortados en trozos muy pequeños.

6. Cuando la cebolla esté un poco pochada, añadir el tomate y la zanahoria cortados también en trozos pequeños y seguir con el sofrito.

7. Por último, añadir el pimentón de la vera y remover.

**\*CONSEJO NUTRICIONAL:** al sofrito se le puede añadir sal, pero para hacer la receta más saludable, nosotros no se la hemos añadido, con el pimentón, el laurel y el sofrito de las verduritas conseguiremos darle mucho sabor a nuestro plato.

5



6



7



# ELABORACIÓN

8. Añadir el sofrito a la olla en la que están hirviendo las carillas.

9. Cuando quede media hora para que las carillas terminen de hervir, añadir a la olla el arroz integral y dejar hervir hasta alcanzar las 2 horas.

**\*CONSEJO NUTRICIONAL:** se puede añadir arroz blanco en lugar de integral, pero el integral es mucho más interesante nutricionalmente, ya que tiene más fibra y en general más nutrientes que el blanco, ya que el cereal integral conserva todas sus capas, incluida el salvado que es dónde se concentra la fibra.

**\*CURIOSIDAD:** el arroz también se puede remojar, y con ello podemos ayudar a eliminar sustancias no deseadas que podría contener este alimento como el arsénico.

8



9



# ELABORACIÓN

10

**10.** Emplatado en cuencos de cerámica o barro y...  
¡Listo para comer y disfrutar!



**\*CURIOSIDAD:** hemos emplatado las carillas en un cuenco de cerámica, ya que en nuestra localidad, Talavera de la Reina, la cerámica es muy famosa y de utilización tradicional en platos y otros utensilios de cocina.

# DIETAS O ALIMENTACIONES EN LAS QUE SE PUEDE INCLUIR ESTA RECETA

1. Apta para personas que lleven a cabo una alimentación vegetariana y vegana.
2. Apta para personas que culturalmente no puedan tomar ciertos alimentos de origen animal (como el cerdo o la ternera).
3. Recomendable en personas con diabetes, ya que las legumbres al ser muy ricas en fibra no tienen un alto índice glucémico (en este caso también elaborar la receta con arroz integral).
4. Recomendable en personas que tengan que aumentar sus requerimientos de hierro o recuperar el depósito, ya que es una legumbre rica en hierro. Como consejo, acompañar el plato con alimentos ricos en vitamina C (como los cítricos), ya que ayuda a la absorción del hierro en el organismo.
5. Recomendable en personas con dietas de control de peso, ya que al ser un plato rico en fibra genera gran sensación de saciedad (en este caso también elaborar la receta con arroz integral).

**Por supuesto, para todas aquellas personas que quieran comer un plato rico, saludable, tradicional y fácil de preparar.**