

SPAR



Saber elegir

*Arroz negro
con gambas
y alioli*



*Gelatina
de naranja*





Arroz negro con gambas y alioli

 DURACIÓN: 60 min

 DIFICULTAD: *Media*

 RACIONES: 4



Ingredientes

- 450 gr. de arroz redondo **SPAR**
- 4 sobres de tinta de calamar
- 3 calamares medianos y 12 gambas medianas
- 1 cebolla y 2 dientes de ajo
- 150 gr. tomate pelado troceado **SPAR**
- 1 ½ l. de caldo pescado **SPAR**
- Aceite de oliva suave **SPAR**
- Alioli **SPAR**



Elaboración

1. Pelamos y quitamos la cabeza a las gambas. En una paellera ponemos un chorrito de aceite, y cocinamos las gambas durante 2 min. Retiramos en un plato y reservamos.
2. En la misma paellera añadimos más aceite, la cebolla y los ajos, todo cortado muy menudito, y el tomate pelado y troceado. Rehogamos durante unos 5 min., agregamos los calamares, cortados en daditos y cocinamos durante 2 min. más.
3. Incorporamos el arroz, los 4 sobres de tinta previamente diluidos en 2 vasos de agua tibia, y el caldo de pescado. Cocinamos de 15 a 20 min., y rectificamos de sal. Por último, añadimos las gambas que teníamos reservadas.
4. Dejamos reposar y lo servimos acompañado de alioli. **¡Ideal como plato único!**



Gelatina de naranja

🕒 DURACIÓN: 45 min

👤 DIFICULTAD: Fácil

👤 RACIONES: 6-8

Ingredientes

- 500 ml. de zumo de naranja natural
- Zumo de ½ limón
- 60 gr. de maicena
- 100 gr. de azúcar **SPAR**
- Caramelo líquido **SPAR**



Elaboración

1. Extendemos en el molde o moldes elegidos una fina capa de caramelo líquido.
2. En un cazo a fuego medio, ponemos el zumo de naranja natural y el zumo de medio limón, ya colados, la maicena y el azúcar.
3. No dejaremos de remover hasta conseguir que la mezcla espese (la textura de una crema).
4. Una vez conseguida la textura deseada, colocamos la mezcla rápidamente en el molde o moldes deseados, antes que se solidifique.
5. Dejamos templar y metemos en la nevera entre 3 y 4 horas. Desmoldamos y decoramos al gusto. **Una forma divertida de comer fruta para los peques de la casa.**

2022



MAYO

SPAR 

Saber elegir

Comprometidos con la salud
y el medioambiente

CERO DESPERDICIO ALIMENTARIO

EL 10% DE LOS GASES DE
EFECTO INVERNADERO
PROVIENEN DEL DESPERDICIO
ALIMENTARIO ¿NOS
AYUDAS A REDUCIRLO?



**+ALIMENTO
-DESPERDICIO**

#compromisoSPAR

 sparespanola

 @spar_espanola

 @SparEspanola