ARROZ INTEGRAL CON QUINOA Y VERDURAS

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: *antonia ferrer*



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Saludable
Coste: Económico

Descripción:
Una receta bien sana para cuidarse un poco

Ingredientes para 2 personas :

- 1 vasito de arroz integral con quinoa brillante
- 1/2 cebolla
- 1 ajo fresco
- 1 trocito de blanco de puerro
- 1 tomate maduro
- 1 alcachofa
- 4 espárragos trigueros
- 1 zanahoria muy picada
- 1/2 calabacín
- 1 vaso de Caldo vegetal
- setas al gusto

Preparación:

Paso 1

Poner en una sartén la cebolla, el ajo y el puerro todo muy picadito hasta que este casi transparente, entonces añadir el tomate y sofreír hasta que tenga un bonito color dorado.

Paso 2

Añadir las verduras cortadas en trozos regulares y las setas, remover un poco y añadir el vaso de caldo, dejar hervir unos 15 minutos (o hasta que el caldo se evapore) y añadir el vasito de arroz integral con quinoa, remover unos minutos y listo para servir.