

# Budin de Arroz Integral y Espinaca



**Recetízate**  
Las recetas que hablan de ti  
[www.recetizate.com](http://www.recetizate.com)

**Creador:** Vicky



**Tiempo:** 1 hora

**Dificultad:** Fácil

**Tipo de plato:** Primer plato

**Tipo de cocina:** Vegetariana

**Otros:** Cocina Saludable

**Coste:** Muy económico

## Descripción:

## Ingredientes para 3 personas :

- 1 taza de Arroz integral hervido Yamani
- 1 atado de Espinaca
- 3 Huevos
- 1 Cebolla
- 3 Cebolla de verdeo
- 1/2 de Morrón
- c/n de Queso rallado
- c/n de Sal y pimienta

## Preparación:

### Paso 1

Rehogar en una cacerola, con poco aceite, la cebolla y el morrón.

### Paso 2

Apagar el fuego e incorporar la espinaca cruda cortada en juliana. Condimentar e incorporar el arroz yamani recién hervido.

### Paso 3

Batir los huevos con el queso rallado, agregarlos a la preparación y mover para que el líquido de los huevos se una con el arroz y la espinaca.

#### **Paso 4**

*Aceitar una budinera y espolvorearle pan rallado. Verter la preparación y llevar al horno para terminar de cocinar. Aproximadamente 20 minutos. Desmoldar y servir frío o caliente.*