

# ARROZ INTEGRAL CON QUINOA Y VERDURAS



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

**Creador:** antonia ferrer **Recetizador:** Ahh



**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.*