

ARROZ INTEGRAL CON QUINOA Y VERDURAS



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

Creador: antonia ferrer **Recetizador:** lorella vitale



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.