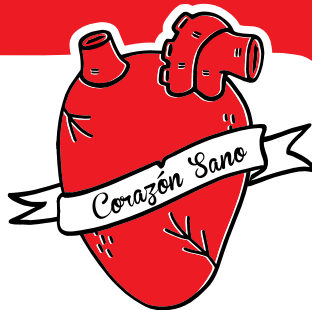


# RECETA



## ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

Receta para 4 personas

Ingredientes:

300 gr de arroz integral

1 calabacín

100 gr guisantes

100 gr zanahoria

1 cebolleta

100 ml d aceite

2 ramitas cilantro

Pimienta y Sal

Preparación:

Cocer el arroz con sal 18 min. Pasarlo por agua fría, escurrir y reservar. Lavar el calabacín y cortar. Pelar la cebolleta y las zanahorias y cortarlas en dados. Escaldar el calabacín, los guisantes y las zanahorias en agua hirviendo 3 min. Refrescarlos en agua y reservar. Calentar 50 ml aceite y rehogar la cebolleta, sazonar con pimienta y sal.

Añadir el calabacín, los guisantes y las zanahorias. En otra sartén con aceite saltear el arroz a fuego vivo, incorporar las verduras y fuera del fuego espolvorear con cilantro picado.

Para vivir más y mejor, entra en

**LATRIBUDEL CORAZON.COM**



MEDIAETespaña.

Fundación **pro**cnic