Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Arroz con verduras

30min · 4 raciones · 327 kcal

Ingredientes

- **250 g** de arroz
- **1** cebolla fresca en juliana
- **3 dientes** de ajo en brunoise
- **1/2** pimiento rojo en juliana
- **2** zanahorias en juliana
- **8**-10 judías verdes cortadas por la mitad
- **1/2** calabacín en juliana
- **2** tomates pera rallados
- **1 cucharadita** de pimentón
- **750 ml** de caldo de verduras
- Sal
- AOVE

POR RACIÓN

Proteínas	**7,4 g**
Grasas	**4,9 g**
Hidratos	**63 g**
Fibra	**4,4 g**

Elaboración

1. En una cazuela baja ponemos un chorrito de AOVE y sofreímos la cebolla y el ajo con una pizca de sal durante unos 6 minutos
2. Añadimos el pimiento rojo y cocinamos 4 minutos más
3. Incorporamos la zanahoria y las judías verdes, y seguimos cocinando unos 8 minutos
4. Agregamos el calabacín y cocinamos 3-4 minutos más
5. Añadimos el tomate rallado y dejamos cocinar hasta que reduzca y quede bien concentrado
6. Incorporamos el pimentón, removemos rápidamente y añadimos el caldo caliente junto con el arroz
7. Cocinamos unos 18 minutos, dejamos reposar 5 minutitos

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya