

Arroz integral con “lo que hay”

Tiempo total: 45 minutos

Dificultad: Media

Porciones: 6

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz
- ½ pimentón amarillo
- ½ pimentón rojo
- 1 cebollín
- Semillas de zapallo y linaza
- Berries secos, nueces
- Cilantro
- Hojas de albahaca
- Aceite de oliva
- Soya

Preparación:

- 1.- Hacer el arroz en fuego muy bajo o con tostador durante 35 o 40 min.
- 2.- De manera paralela picar chiquitito las verduras.
- 3.- Cuando el arroz ya esté listo, separar en una fuente e incorporar los demás ingredientes.
- 4.- Mezclar y agregar un chorro de aceite de oliva y otro de soya.