

# Arroz integral con vegetales

---

## INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de uva o de oliva extra virgen
- 1 taza de ejotes cortados al gusto
- $\frac{3}{4}$  de taza de zanahoria cortada en tiras
- $\frac{3}{4}$  de taza de apio cortado en tiras, que sea orgánico, del huerto
- $\frac{3}{4}$  de taza de cebolla picada
- 1 taza de pimientos cortados en tiras
- 1 taza de brócoli picado, si es del huerto mucho mejor
- 2 tazas de arroz integral cocido al vapor
- $\frac{1}{2}$  taza de elote cocido
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal de mar

## PROCEDIMIENTO

En un sartén a fuego bajo colocar el aceite, los ejotes, la zanahoria, el apio, sofreír durante 2 minutos, agregar la cebolla, los pimientos, el brócoli, integrar y sofreír durante 2 minutos, agregar el arroz integral y el elote ya cocidos, la sal, integrar todo, apagar el fuego y disfrutar.

## ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282910913>

## AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan