

Arroz con verduras

Ingredientes:

- ZANAHORIA JOVEN CRUDA (27.13 gr.)
- GUISANTES CRUDOS (1.7 gr.)
- JUDÍA VERDE CRUDA (18.088 gr.)
- COLIFLOR CRUDA (12.66 gr.)
- COLES DE BRUSELAS CRUDAS (9.044 gr.)
- HABA FRESCA CRUDA (5.43 gr.)
- ARROZ BLANCO DE FACIL COCCION COCIDO (89.6 gr.)
- AGUA MINERAL DE MESA (1.07 gr.)
- TOMATE CRUDO (11.8 gr.)
- ACEITE DE OLIVA (4.4 gr.)
- PIMIENTO VERDE CRUDO (4.4 gr.)
- PIMIENTO ROJO CRUDO (4.4 gr.)
- AJO CRUDO (1.77 gr.)
- PIMIENTA BLANCA (0.03 gr.)
- ESPINACA CRUDA (29.96 gr.)
- JAMON SERRANO (5.04 gr.)



Preparación:

Cocinado de todos los ingredientes en marmita y mezcla con el arroz cocido

Datos de Interés:

Creado por:	Nutriplato (info@nutriplato.es)
Categoría:	Arroces y legumbres
Tratamiento:	HERVIDO
Intensidad:	MEDIO
Peso Total:	280 gr.
Comensales:	1
Tags:	Arroz; Verdura; Preparado
Observaciones:	