

# 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:

<b>Creado por:</b>	Nutriplato ( <a href="mailto:info@nutriplato.es">info@nutriplato.es</a> )
<b>Categoría:</b>	Arroces y legumbres
<b>Tratamiento:</b>	HERVIDO
<b>Intensidad:</b>	MEDIO
<b>Peso Total:</b>	280 gr.
<b>Comensales:</b>	1
<b>Tags:</b>	Arroz; Verdura; Preparado
<b>Observaciones:</b>	