

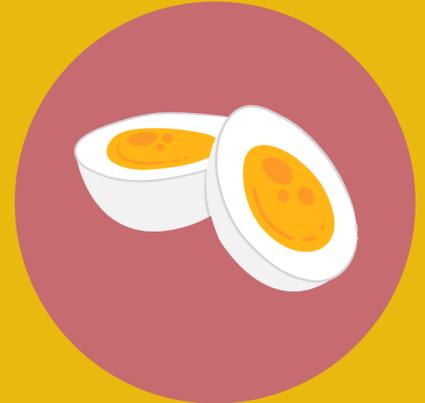
ARROZ CON HUEVO Y VERDURA



ZANAHORIA (1/3 PIEZA)
BRÓCOLI (1/4 TAZA)
CHÍCHAROS (1/4 TAZA)



ARROZ COCIDO (1/2 TAZA)



HUEVO (1 PIEZA)



ACEITE (1 CUCHARADITA)



MANZANA (1 PIEZA)



LECHE DESCREMADA (1/2 TAZA)



389 kcal

SUGERENCIA

Puede reemplazar el huevo por 50g de pollo .
De preferencia usar arroz integral para incluir granos enteros.
Sazonar con ajo al gusto.