



ARROZ CON HUEVO Y VERDURA



Imagen: Foodhero

Ingredientes:

- 1/3 PIEZA DE ZANAHORIA
- 1/4 TAZA DE BRÓCOLI
- 1/4 TAZA DE CHÍCHAROS
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE
- 1/2 TAZA DE ARROZ COCIDO
- 1 PIEZA DE HUEVO

PARA ACOMPAÑAR:

- 1/2 TAZA DE LECHE
- 1 MANZANA

Sugerencias:

- PUEDE REEMPLAZAR EL HUEVO POR 50 GRAMOS DE POLLO.
- DE PREFERENCIA USAR ARROZ INTEGRAL PARA INCLUIR GRANOS ENTEROS.
- SAZONAR CON AJO AL GUSTO.

389 kcal