



ARROZ CON VERDURAS Y NUECES

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de arroz
- 500 g de brócoli
- 20 g de nueces
- 40 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 1 unidad de limon

LA PREPARACIÓN

- En una cazuela, cocer el arroz con un chorrito de aceite de oliva, el zumo de un limón, sal y agua (hasta que lo cubra).
- Cuando esté en su punto, apagar el fuego y dejar reposar.
- Cocer el brócoli, cortado en ramas, hasta que quede tierno.
- Disponer el arroz en una fuente, con el brócoli y las nueces picadas por encima.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 52.2 g	Grasas 13.9 g
Kcal 373	Proteínas 7.6 g