

Portobellos rellenos de Arroz Roa integral

10 mins. 50 mins.

7/10 Dificultad

Preparación

Cocción

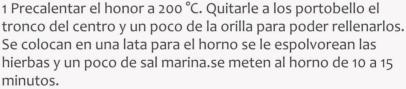
Porciones

Ingredientes

- 1 Portobello
- 1 De taza de brócoli hervido al vapor
- 1 Taza de arroz integral Roa
- 1/2 Aguacate

- 1 Zumo de limón
- 1 Diente de ajo
- 1 Sal marina





2 Se cocina el arroz integral Roa. En este caso se ponen a hervir 4 tazas de agua un poco de sal y 3 cucharadas de aceite a fuego medio bajo. Cuando el agua ya este hirviendo agregar la taza de arroz y dejar a esa temperatura hasta que seque.

3 Cuando seque tape y baje la temperatura a bajo, hasta que esté listo. Por otro lado pique finamente el aguacate y el brócoli previamente cocinado hasta que quede como una especie de pasta. Agregué sal al gusto.

4 Cuando los portobello salgan del horno se pone arroz y luego la pasta de aguacate y brócoli.

