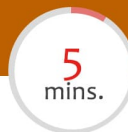
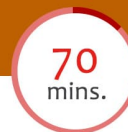




Arroz Roa integral con verduras



Preparación



Cocción



Porciones



Dificultad

Ingredientes

1 Taza de arroz integral Roa
1 Zanahoria pequeña rallada
50 De zucchini rallado
1 Cebolla cortada en julianas
25 gr de pimentón rojo cortado en julianas

25 gr de pimentón verde cortado en julianas
1 Aceite de Oliva
1 Salsa Soya
1 Sal

Preparación

- 1 Cocinar 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.
- 2 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.
- 4 Aparte, sofría los vegetales en aceite de oliva y cuando estén listos revuélvalos con el arroz y agréguele salsa soya al gusto.



El Señor Arroz de los Sabores

Arroz ROA © 2017. Todos los derechos reservados