

Mélange de Verduras



Sirve:

6 raciones como plato de acompañamiento

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

- 1 taza de
brócoli
(71
g)
- $\frac{3}{4}$ taza de
zanahorias baby
(96
g)
- $\frac{1}{2}$ taza de
guisantes
(32
g)
- 1 pimiento rojo, amarillo o verde, cortado en trozos de 1
pulgada
- 4 onzas de
setas, lavadas y cortadas
(113
g)
- 1 $\frac{1}{2}$ tazas de
arroz integral, cocido
(293
g)
- $\frac{1}{2}$ taza de
queso cheddar, bajo en grasa, rallado con Cono #1
(57
g)
- $\frac{1}{3}$ taza de
queso feta, desmenuzado
(50
g)

Preparación :

1. Lava bien el brócoli y las zanahorias, pero no las seques. Pon en el cazo, tapado, a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina durante 7 minutos, aproximadamente.
2. Lava bien los guisantes, los pimientos y las setas, pero no las seques. Pon en el cazo, tapado, a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina durante 5-6 minutos, hasta que los vegetales queden tiernos pero crujientes.

3. Vierte el arroz caliente en un plato de servir y cubre con las verduras. Espolvorea el queso cheddar sobre las verduras y deja reposar unos 3 minutos hasta que el queso se derrita. O pon en el horno hasta que el queso se derrita.
4. Pon el queso feta desmenuzado por encima y sirve.

Información nutricional por ración

Calorías: 138
Grasa Total: 5g
Grasa 3g
Saturada:
Colesterol: 17mg
Sodio: 159mg
Carbohidratos: 15g
Fibra 2g
Dietética:
Azúcar: 2g
Proteína: 6g