

**Libreta:** Arroces  
**Creado:** 24/03/2018 21:51  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/arroz-integral-de-verduras.html>

---

## Arroz integral de verduras

### INGREDIENTES

300 grs. de arroz integral  
3 zanahorias  
3 champiñones  
1/2 pimiento rojo  
1 cebolla  
100 grs. de guisantes desgranados  
4 alcachofas cocidas  
1 l. de agua (aprox.)  
aceite de oliva y sal

### PREPARACIÓN

Limpia, pica las verduras y rehógalas, excepto las alcachofas, con un poco de aceite y sal en una cazuela. Añade el arroz y vuelve a rehogar.

Moja con el agua (triple medida que de arroz), pon a punto de sal y déjalo cocer unos 35 minutos, hasta que el arroz este hecho.

Por ultimo, añade las alcachofas, cocidas y cortadas en cuadros. Sirve.