

Arroz integral con zanahorias asadas o zapallo asado

Ingredientes:

Mijo disuelto a gusto	1 taza/s	Arroz integral Yin-Yang
Nuez moscada	0.5 cucharadita/s	Sal marina
	1	Zanahorias pequeña

Elaboración:

Se prepara el arroz, una vez cocido se deja reposar. Se vuelca el arroz sobre la zanahoria pisada con aceite.

Condimentar luego con nuez moscada.

*Mavillum
Miguel Pujadas*