

Huevo

con verduras y arroz

Ingredientes:



1 PORCIÓN

- 1/3 de zanahoria
- 1/4 taza de brócoli
- 1/4 de chícharo
- 1/2 taza arroz cocido
- 1 Pieza de huevo
- 1 cda de aceite de canola

Modo de preparación:

Preparación verduras:

1.- En una olla con agua, cocer el brócoli, chícharo y zanahoria hasta que estén suaves.

Preparación huevo:

2.- En un sartén caliente añade el aceite y coloca el huevo. Retira hasta que este cocido completamente.

3.- En un plato sirve el arroz y añade encima las verduras y el huevo.

PARA UN DESAYUNO MÁS COMPLETO, AGREGUE:

Manzana chica



1 vaso de leche

DESAYUNO