

ΡΥΖΙ ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΟ



ΥΛΙΚΑ

250 γρ ρύζι καστανό

½ μπρόκολο

2 καρότα (σε λεπτές φέτες)

120 gr τυρί τύπου κασέρι χαμηλό σε λιπαρά

2 κ.σ. ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε για πολύ λίγο το μπρόκολο.

Στη συνέχεια βράζετε το ρύζι και το σουρώνετε.

Σε μια κατσαρόλα ρίχνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε τα καρότα. Προσθέτετε το ρύζι και το μπρόκολο και σοτάρετε για λίγο ακόμη, ανακατεύοντας.

Στο τέλος πασπαλίζετε με το τριμμένο τυρί και το αφήνετε πολύ λίγο να λιώσει.

Πίνακας θρεπτικής αξίας	
Ενέργεια (kcal)	250
Πρωτεΐνη (γρ)	10
Υδατάνθρακες (γρ)	13
Λίπη (γρ)	22

Το συγκεκριμένο πιάτο είναι ένα γρήγορο και νόστιμο πιάτο. Αποτελεί ένα πλήρες γεύμα καθώς περιέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, σύνθετους υδατάνθρακες και λιπαρά. Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.