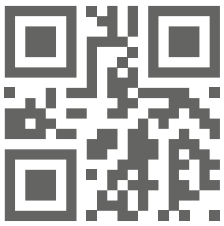




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL I BRÒQUIL

Ingredients (2 pax)

- 1 pot gros de lenties cuites
- 40 g d'arròs cru
- 200 g de bròquil
- 1 pastanaga petita
- 1 all morat
- Sal marina
- Oli d'oliva verge



Elaboració

Bulliu l'arròs, feu-lo degotar i reservau-lo juntament amb les lenties.

Bulliu el bròquil i seguidament saltau-lo dins una paella amb l'all ben picat devers cinc minuts.

Ratllau la pastanaga i barrejai-ho tot.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

