

Falso Arroz Chino

Ya sabéis que siempre estoy intentado crear platos para incorporar mayor cantidad de verduras en el día a día. Y es que la gran parte de la población no consume las cantidades recomendadas (**2 raciones al día, lo que equivale aproximadamente a 1/2kg verdura, para un adulto sano**), en su última revisión, la **OMS** (Organización Mundial de la Salud) **aumentó** estos **requerimientos a 3 Raciones/día**. Esto significa que, **si queremos llegar a las recomendaciones para una alimentación saludable, debemos tomar cantidad de verduras y hortalizas tanto en la comida como en la cena**

INGREDIENTES:

- 500g Coliflor
- 150g Zanahoria
- 120g Guisantes
- ½ Puerro o 1 cebolleta
- 2 Cucharadas de aceite
- 100g Jamón York o Pechuga de pavo
- 2 Huevos

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Rallar la coliflor por la parte gruesa del rallador.
2. Pelar la zanahoria y cortar a cuadritos pequeños. Meter en el microondas junto con los guisantes y una cucharada de agua 3 minutos a potencia máxima.
3. Limpiar el puerro y cortar en juliana.
4. En una sartén de base gruesa, rehogar el puerro con el aceite a fuego lento.
5. Agregar la coliflor y remover continuamente hasta que coja un poco de color, adicionar la zanahoria y los guisantes.
6. Continuar la cocción 5 minutos más.
7. Cortar el jamón York a taquitos, añadir a la mezcla anterior.
8. Hacer una tortilla francesa con los huevos (yo la he hecho en el microondas) y cortar en tiritas, adicionar a la preparación, remover y servir.