

ARROZ ORIENTAL CON LECHE DE AVENA

Componente Gastronómico PAE

INGREDIENTES ARROZ ORIENTAL

250 gramos de arroz blanco
1 unidad de brócoli en arbolitos
1/2 taza de pimentón en cuadritos
1 taza de zucchini en julianas
1 taza de zanahoria en cuadritos
1/2 taza de cebolla de huevo en plumilla
4 huevos batidos
1/2 taza de salsa soya
1/2 cucharada de ajo finamente picado
7 cucharadas de aceite

PREPARACIÓN:

Saltear el arroz en dos cucharadas de aceite, por dos minutos, luego agregar 2 tazas de agua, dejar secar destapado, cuando ya este seco tapar hasta que este bien cocido.

En una sartén caliente colocar aceite y los vegetales comenzando con el más duro y terminando con el más blando. Agregar por ultimo la salsa soya.

Preparar con los huevos batidos la tortilla, cuando esten secas partirlas en cuadritos.

En un recipiente amplio mezclar los vegetales con el arroz y la tortilla, mezclar bien y servir.

INGREDIENTES LECHE DE AVENA

250 gramos de avena en hojuelas
1 cucharada de esencia de vainilla
Panela rallada al gusto
2 litros de agua

PREPARACIÓN:

Dejar remojar la avena por dos horas con el agua, luego de este tiempo licuar todo con la esencia de vainilla o con canela, adicionar panela y un poco de hielo, se procesa todo y se sirve bien frio.

