

# Paella de verduras

Aunque no lo creas la paella de verduras es uno de los almuerzos rápidos, ya que solo ocupará 20 minutos de tu tiempo. Es una alternativa bastante nutritiva y saludable con la que puedes sorprender a todos tus seres queridos.

## **Ingredientes:**

1 litro de caldo de pollo o de verduras

4 tazas de arroz

2 alcachofas

3 ajos

1 berenjena

1 zanahoria

$\frac{1}{2}$  pimentón rojo

Guisantes

Si deseas puedes agregar otras verduras

## **Preparación:**

Lava y pica todas las verduras a usar. Prepara un sartén con un poco de aceite y déjalo cocinar con el ajo. Integra las verduras.

Adicionalmente, prepara el arroz y en una olla aparte coloca el caldo de verduras o de pollo y déjalo hervir.

Cuando esté hirviendo vertemos las verduras junto con el arroz. Dejamos cocer por aproximadamente 18 minutos hasta que esté listo.

Con información de [emedemujer.com](http://emedemujer.com)