

Arroz Integral y Vegetales Salteados

Tipo de Receta: Plato Principal

Receta para: 6

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 45 minutos

tz = taza

cda = cucharada

cdta = cucharadita

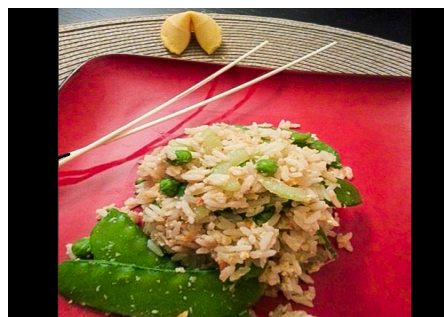
oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1½ tz de arroz integral sin cocinar
- 3 tz de agua
- 2 cda aceite vegetal, divididas
- ⅓ tz cebolla
- 3 dientes de ajo picado
- 1 tz de apio picado
- 1 tz de zanahorias picadas
- ½ tz de vainitas chinas “snow peas”
- ½ tz de chícharos/guisantes/arvejas
- ½ cdta de pimienta negra
- 5 huevos
- ¼ tz salsa de soya baja en sodio, dividida

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Ponga el arroz y agua en una olla mediana y deje hervir.
3. Baje el fuego y tape la olla, cocine a fuego lento por 20 minutos o hasta que el arroz esté tierno.
4. Coloque el arroz en un tazón y refrigere mientras cocina los vegetales.
5. En un sartén grande caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio.
6. Añada la cebolla y ajo y cocine hasta que estén tiernos.
7. Añada el resto del aceite, apio, zanahorias y guisantes.
8. Suba el fuego a alto, cocine los vegetales hasta que estén tiernos pero firmes.
9. Agregue el arroz y pimienta a los vegetales y mezcle bien.
10. En un tazón pequeño, bata los huevos con 1 cucharada de salsa de soya.
11. En otro sartén, cocine la mezcla de huevo.
12. Añada los huevos revueltos al arroz y los vegetales. Mezcle bien.
13. Añada el resto de la salsa de soya.
14. Cocine y revuelva por 5 minutos.
15. Sirva y ¡disfrute!



Esta imagen representa una porción.

Contiene: Huevo y Soja

Datos de Nutrición

6 raciones por envase

Tamaño por ración

1 taza (388g)

Cantidad por Ración

Calorías

310

%Valor Diario*

Grasa Total 10 g **13%**

Grasa Saturada 2 g **10%**

Grasa Trans 0 g

Coolesterol 135 mg **45%**

Sodio 470 mg **20%**

Carbohidrato Total 45 g **16%**

Fibra Dietética 4 g **14%**

Azúcares Totales 3 g

Incluye 0g de Azúcares Añadidos **0%**

Proteína 11 g

Vitamina D 1mcg **6%**

Calcio 58mg **4%**

Hierro 2mg **10%**

Potasio 356mg **8%**

* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto u nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

FK=5.0