

Arroz Integral y Vegetales Salteados

Tipo de Receta: Plato Principal

La receta hace: 6

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 45 minutos

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

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

Para preparar:

1. Lávese las manos.
2. Ponga el arroz y el 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 bol y refrigere mientras cocina los vegetales.
5. Pique la cebolla, el apio y la zanahorias en trocitos pequeños, pique el ajo finamente.
6. En un sartén mediano caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio. Añada la cebolla y el ajo y cocine hasta que estén tiernos.
7. Añada el resto del aceite, el apio, las zanahorias y los guisantes.
8. Suba el fuego a alto, cocine los vegetales hasta que estén tiernas pero firmes.
9. Agregue el arroz y la pimienta a los vegetales y mezcle bien.
10. En un bol pequeño, bata los huevos con 1 cucharada de salsa de soja.
11. Agregue la mezcla de huevos en otro sartén, cocine y revuelva.
12. Añada los huevos revueltos al arroz y los vegetales. Mezcle bien.
13. Añada el resto de la salsa de soja.
14. Cocine y revuelva por 5 minutos.



Esta imagen representa una porción.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 C

Cantidad por Ración

Calories 301

Calorías de Grasa 90

%Valor Diario*

Grasa Total 10 g **15%**

Grasa Saturada 2 g **10%**

Grasa Trans 0 g

Colesterol 155 mg **52%**

Sodio 450 mg **19%**

Carbohidrato Total 44 g **15%**

Fibra Dietética 4 g **16%**

Azúcares 3 g

Proteína 11 g

Vitamina C 15%

Calcio 6%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK=5.0

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station