Arroz al Estilo Español

Sirve: 4 Porciones

Jugo de tomate en botella, en vez de agua o caldo, se usa para cocinar el arroz.

Ingredientes

4 tazas jugo de tomate

1 cucharada aceite vegetal

1 taza arroz blanco sin cocinar

1 cucharadita hoja de albahaca seca (si lo desea)

1/4 cucharadita ajo en polvo

2 tazas vegetales mixtos congelados

Preparación

1.Caliente el aceite en un sartén de 10 pulgadas a fuego medio. Agregue el arroz y cocine por 30 segundos, revolviendo constantemente.

2. Agregue el jugo de tomate y el ajo en polvo y caliente hasta que hierva. Si va a usar albahaca, agréguela también. Baje la temperatura. Cubra y cocine por 15 minutos.

3. Agregue los vegetales al sartén. Cubra y cocine por 10 minutos o hasta que el arroz y vegetales estén blandos y ya casi no haya liquido en el sartén.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**250**
Grasa total	3 g
Grasa saturada	N/A
Colesterol	N/A
Sodio	160 mg
Total de Carbohidrato	48 g
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**6 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	50 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Origen: Receta adaptada de V8juice.com.