

Guiso de Arroz Veloz

Sirve: 2 porciones

Ingredientes

- 1 taza** verduras, congeladas o frescas – cortadas en trozos pequeños
- 1/2 taza** caldo de pollo, bajo en sodio – o utilice agua
- 1 taza** arroz integral, cocido, o cualquier otro tipo de arroz
- 1/2 lata** frijoles (unas 7 onzas) o chícharos, frijoles bayos eneldo (fresco o enlatado) al gusto
- pimienta al gusto

Preparación

1. Sofría las verduras en el caldo de pollo (o agua) utilizando una olla, o sartén eléctrico a temperatura media – alta.
2. Cocine las verduras hasta tener la consistencia deseada. Agregue más caldo si necesita para mantener húmedas las verduras.
3. Agregue el arroz, frijoles y especias. Caliente bien.

Versión de microondas: Siga los mismos pasos que arriba. Utilice un recipiente para microondas cubierto. Mezcle las verduras cada 2 – 3 minutos. Justo antes de que se cocinen, agregue el arroz, frijoles y especias. Cocine hasta calentar bien. Rote el recipiente y agite lentamente.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	260
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	330 mg
Total de Carbohidrato	51 g
Fibra dietética	11 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	12 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Origen: University of Connecticut, Family Nutrition Program, Senior Nutrition Awareness Project(SNAP)Summer 1999 Newsletter