

Arroz Picante

Sirve: 4 Porciones

¡Otra manera deliciosa de disfrutar el arroz! Puede usar el arroz integral en lugar de arroz blanco.

Ingredientes

- 1** cebolla (picada)
- 2** chiles jalapeños (picados y sin semillas)
- 2 clavos** ajo (picado)
- 2 cucharadas** pasta de tomate bajo en sodio
- 2 1/2 tazas** agua
- 1/2 cucharadita** sal
- 2 cucharadas** mantequilla baja en grasa
- 1 taza** arroz blanco de grano tamaño mediano cocido
- 1/2 taza** guisantes verdes enlatados (bajos en sodio, escurridos)
- 1/2 taza** zanahorias enlatadas (bajas en sodio, escurridas)

Preparación

1. En un tazón, mezcle la cebolla, los chiles, el ajo, la pasta de tomate, 1/4 taza de agua y la sal. Déjelo a un lado.
2. En una sartén, derrita la mantequilla baja en grasa a fuego medio y cocine el arroz, revolviendo de vez en cuando hasta que se dore.
3. Agregue el resto del agua, los guisantes, las zanahorias y la mezcla de cebolla. Ponga a hervir a fuego alto.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	247
Grasa total	3 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	N/A
Sodio	461 mg
Total de Carbohidrato	49 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	39 mg
Hierro	3 mg
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine por 20 minutos o hasta que el arroz esté blando.

Origen: Recipie adapted from CountryCrock.com.