

Combinación Asiática de Arroz Integral con Espárragos

Sirve: 16 Porciones

16 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Aceite vegetal		3 Cdas
Espárragos, congelados, en trocitos y puntas, descongelados, escurridos	3 lb	2 cuartos g
Cebollas cortadas	11 oz	1 cuarto gl
Apio finamente cortado	8 oz	1 cuarto gl
Hongos, finamente cortados	10 oz	1 cuarto gl
Arroz integral cocido	3 lb 4 oz	2 cuartos g
Salsa de soja de bajas calorías	5 oz	

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente para freír o en una vaporera. Agregue los espárragos, cebollas, apio y hongos. Cocine y revuelva por 2 minutos.
2. Agregue el arroz y la salsa de soja. Continúe cocinando y revolviendo por 2 minutos o más, o hasta que estén completamente calientes. Sirva inmediatamente.

Origen: Michigan Asparagus Advisory Board