Arroz Rayo de Sol

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1 1/2 cucharadas aceite vegetal

1 1/4 tazas apio, con sus hojas, picado en trozos finos

1 1/2 tazas cebolla picada en trozos finos

1 taza agua

1/2 taza de jugo de naranja (china)

2 cucharadas jugo de limón

1 pizca salsa picante

1 taza de arroz de grano largo blanco sin cocinar

1/4 taza de almendras en láminas

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén mediana. Agregue el apio y la cebolla y sofría hasta que estén tiernos, alrededor de 10 minutos.

2. Agregue el agua, los jugos y la salsa picante. Hierva. Incorpore el arroz y vuelva a hervir. Deje tapado hasta que el arroz esté tierno y el líquido haya sido absorbido.

3. Incorpore las almendras. Sirva inmediatamente como acompañante de pescado como plato principal.

Origen: National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Stay Young at Heart

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**280**
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	30 mg
Total de Carbohidrato	47 g
Fibra dietetica	2 g
Azucares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**5 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible