



Arroz frito asiático

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos |

Cantidad de porciones: 4 porciones

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 1 taza de guisantes (chícharos) y zanahorias, congelados
- 4 tazas de arroz integral cocido (ver al dorso)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cebollas verdes, picadas



Consejos Food \$ense

- El arroz integral tiene un alto contenido de fibras. Si no está acostumbrado a comer arroz integral, pruebe mezclando la mitad de arroz blanco y la mitad integral.

Instrucciones

- Caliente un sartén grande antiadherente a fuego moderado. Agregue el aceite al sartén; agregue los huevos y cocine hasta que estén hechos, revolviendo con frecuencia. Agregue los guisantes y zanahorias, el arroz cocido y la salsa de soja.
- Continúe cocinando hasta que esté bien caliente (unos 2 minutos). Espolvoree cebollas verdes por encima y sirva.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1 ½ tazas): calorías 340; proteínas 10g; carbohidratos 52g; grasas totales 11g; grasas saturadas 1.5g; colesterol 95mg; fibra 5g; sodio 720mg; vitamina C 10%; vitamina A 70%; hierro 10%; calcio 6%

Adaptado de Washington State University Extension Food \$ense



Cómo cocinar arroz integral

El arroz integral es un grano integral. Hay diferentes tipos de arroz integral. De grano corto, de grano largo y basmati son tres tipos. Todos estos pueden prepararse con las instrucciones que siguen. Coloque el arroz integral sobrante en un recipiente al vacío y refrigere por hasta una semana o congélelo. Úselo como acompañamiento o haga una ensalada de arroz integral con sus verduras favoritas y sobras de pollo, carne de res o cerdo cocidos.

Sobre la hornilla

2 tazas de arroz integral
(sin cocinar), de grano
medio o corto

Una pizca de sal

4 tazas de agua

1. Enjuague y escurra el arroz. Colóquelo en una olla mediana con sal y agua. Deje hervir. Baje el fuego al mínimo.
2. Cubra la olla y cocine el arroz durante 45 a 50 minutos o hasta que haya absorbido el agua. No revuelva el arroz mientras se cocina.
Rinde aproximadamente 5½ tazas de arroz.

Arrocera

3 tazas de arroz integral
(sin cocinar), de grano
medio o corto

Una pizca de sal

4½ tazas de agua

1. Enjuague y escurra el arroz. Coloque todos los ingredientes en la arrocera y cocine según las instrucciones del equipo.
Rinde aproximadamente 6 tazas de arroz.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, ½ taza): calorías 110; proteínas 2g; carbohidratos 24g; grasas totales 1g; grasas saturadas 0g; colesterol 0mg; fibra 1g; sodio 0mg; vitamina C 0%; vitamina A 0%; hierro 4%; calcio 2%

Al horno

1½ tazas de arroz integral
(sin cocinar), de grano
medio o corto

2½ tazas de agua

1 cucharada de mantequilla sin sal

1 cucharadita de sal

1. Precaliente el horno a 375 °F. Coloque el arroz en una fuente para hornear cuadrada de vidrio de 8 pulgadas.
2. Hierva el agua, la mantequilla y sal en una caldera o en una olla tapada. Una vez que el agua haya hervido, viértala sobre el arroz, revuelva para emparejar y cubra la fuente con papel de aluminio ajustado.
3. Hornee en la rejilla del medio del horno durante 1 hora.
4. Después de 1 hora, retire la cubierta y mueva el arroz con un tenedor. Sirva de inmediato.
Rinde aproximadamente 4 tazas de arroz cocido.

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

