



La mitad de los granos que sean granos integrales



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Arroz frito

Rinde: 6 porciones de 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 a 20 minutos

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 tazas de arroz integral cocido y enfriado
- 1 zanahoria, cortada en rodajas de ¼ de pulgada
- ½ pimiento verde cortado en pedacitos
- ½ taza de cebolla cortada en pedacitos
- ½ taza de broccoli cortado en pedacitos
- 2 cucharada de salsa de soya
- ½ cucharadita de pimiento negra
- ½ cucharadita de sal(opcional)
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 huevos batidos
- ¾ de taza de pollo cocido cortado en trocitos

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (212g)

Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 230 Calories from Fat 70

% Daily Value*

Total Fat 8g 12%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 85mg 28%

Sodium 610mg 25%

Total Carbohydrate 28g 9%

Dietary Fiber 3g 12%

Sugars 3g

Protein 12g

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue el arroz y revuelva durante 5 minutos.
3. Agregue la zanahoria, el pimiento verde, la cevolla, el broccoli, la salsa de soya, la pimienta, la sal y el ajo en polvo. Cocine hasta que las verduras se ablanden.
4. Remueva la mezcla de la sartén.
5. Ponga los huevos en la sartén y revuélvalos.
6. Agregue los vegetales y el arroz a la sartén y revuélvalos con los huevos.
7. Agregue el pollo y caliente bien.
8. Refrigere lo que sobre.

¡Coma bien: Varíe las verduras!

