

Arroz Español

Esta receta contiene granos integrales. El consumir la mitad de su porción en granos integrales, le puede ayudar a protegerse de muchas enfermedades crónicas.

Ingredientes:

- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de arroz integral instantáneo
- 1 paquete de 1.25 onzas de condimento para tacos ó 1/4 cucharadita de cada uno de los siguientes: chile en polvo, ajo en polvo, comino molido y orégano,
- 1/3 taza de salsa
- 1/3 taza de granos de maíz (si usa de lata, enjuague y escurra)
- 1/3 taza de frijoles negros (si usa de lata, enjuague y escurra)

Preparación:

1. Hierva el caldo de pollo con los condimentos en una olla mediana.
2. Una vez que la mezcla empiece a hervir añada el arroz, la salsa, el maíz y los frijoles.
3. Ponga a fuego lento y cubra la olla.
4. Deje cocinar sin tocar por 10 minutos.
5. Después de 10 minutos, ¡revuelva un poco el arroz y sirva!
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Consejo:

Substituya los tres últimos ingredientes por 1 taza de “Farmers Market Salsa”.

“Farmers Market Salsa”:

- 1/8 taza de maíz fresco, congelado o en lata
 - 1/2 taza de frijoles negros enjuagados y escurridos
 - 1/8 taza de tomates frescos cortados
 - 2 cucharadas de cebolla cortada
 - 2 cucharadas de cebolla verde cortada
 - 1 1/2 cucharadita de jugo de limón verde
 - 1 diente de ajo pequeño, picado
 - 2 cucharadas de salsa picante
- Combine todos los ingredientes en un recipiente y mezcle.

Nutrition Facts			
Serving Size 1/2 cup (146g)			
Servings Per Container 4			
Amount Per Serving			
Calories	130	Calories from Fat	10
% Daily Value*			
Total Fat	1g		2%
Saturated Fat	0g		0%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	410mg		17%
Total Carbohydrate	24g		8%
Dietary Fiber	3g		12%
Sugars	2g		
Protein	4g		
Vitamin A	2%	Vitamin C	2%
Calcium	2%	Iron	6%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat	9	Carbohydrate 4 • Protein 4

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>

© 2007 Oregon State University. El Programa de Nutrición Familiar de Oregon recibe fondos del Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los E.U. (USDA) por medio del Departamento de Servicios Humanos de Oregon, con la cooperación del Servicio de Extensión de OSU. El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas educativos, actividades y materiales sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, o estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Los materiales se pueden conseguir en letra grande, Braille, cinta de audio, disco para computadora, verbalmente o en otros formatos según se soliciten. Favor de ponerse en contacto con la oficina de Extensión de su condado. Para saber si usted califica para recibir estampillas de comida (Food Stamps), llame al 1-800-SAFENET.