

Arroz Estilo Mexicano

Sirve 8

2 cucharadas	aceite vegetal
2 tazas	arroz integral, sin cocinar
3 tazas	caldo de pollo, bajo en sodio
1½ tazas	cebolla blanca finamente picada
2 cucharaditas	ajo finamente picado
1 lata (15 onzas)	tomates estilo Mexicano o Italiano
½ cucharadita	sal
1	pimiento verde sin semillas y picado

1. Caliente el aceite en un sartén mediano sobre fuego medio. Sofría el arroz hasta que tenga un color dorado, unos 5 minutos. Agregue ½ taza de caldo de pollo si se requiere de más líquido.
2. Agregue las cebollas y el ajo, y sofría durante uno o dos minutos. Añada los tomates y su jugo, el resto del caldo de pollo, sal y el pimiento. Caliente hasta hervir.
3. Reduzca el fuego. Cubra y hierva a fuego lento de 20 a 25 minutos, o hasta que el caldo se haya absorbido.

Las comidas en letras oscuras son aprobadas por WIC



Departamento de Salud Pública de CT
El Programa de SNAP-Ed
410 Capitol Avenue
Hartford, CT 06134
860.509.8251

Información de Nutrición por porción

Calorías: 240
Grasa: 5g
Proteína: 5g
Fibra: 3g
Calcio: 38mg
Hierro: 1mg
Vitamina A: 0µg
Vitamina C: 23mg
Folato: 14µg

Consejos de Recetas:

- ★ Añada otras verduras al arroz como el maíz, las zanahorias o guisantes.
- ★ Use arroz integral para obtener más fibra.
- ★ Use salsa de tomate regular en lata y agréguele condimentos a su gusto.
- ★ Sustituya el caldo de carne de pollo por el caldo de carne de res para cambiar el sabor.
- ★ Prepare con anticipación y guarde en la nevera.

Las recetas originales son del Departamento de Servicios de Salud de California

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA) y el Programa de Asistencia Nutricional (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para personas con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado (1-800-842-1508).