



Arroz con vegetales

Rinde: 6

Ingredientes:

- 1 ½ a 2 tazas de arroz integral
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ taza de apio, lavado y finamente picado
- 1 cebolla, troceada
- 1 pimiento verde, lavado y troceado
- 1 pimiento amarillo o rojo, lavado y troceado
- ½ taza de cogollos de brócoli, lavados y troceados
- 1 lata de tomate cocido sin sal
- 1 cucharada de estragón, opcional
- 1 cucharadita de pimienta negra
- Una pizca grande de pimentón, al gusto

Preparación:

1. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete.
2. En una sartén grande, sofría todas las verduras (excepto los tomates) con aceite de oliva.
3. Cocine durante 5 minutos o hasta que las verduras queden tiernas y crujientes.
4. Añada el arroz cocinado, los tomates y los aderezos.
5. Cubra y cocine a fuego lento durante 15-20 minutos.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza (208g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración
Calorías 160 **Calorías de Grasa 45**

	% Valor Diario*
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 190mg	8%
Carbohidrato Total 25g	8%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 6g	
Proteínas 3g	

Vitamina A 20% • Vitamina C 90%
Calcio 4% • Hierro 4%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

