

Arroz Brasileño

Este plato vegetariano combina verduras de hojas verdes y arroz integral rico en fibra para hacer un acompañante saludable o un plato principal satisfactorio.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: MiPlato Cocina, Arroz Brasileño

Ingredientes

- 2 paquetes de 12 onzas de espinacas congeladas (descongeladas)
- 1 taza de arroz integral cocido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de clara de huevo o sustituto de huevo líquido
- 3/4 taza de queso mozzarella rallado sin grasa
- 1 taza de leche sin grasa
- 1/2 cebolla mediana picada
- 1/2 cucharadita de salsa Worcestershire
- 1/4 cucharadita de mejorana seca
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de romero seco
- Aceite en spray antiadherente

Pasos

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Rocíe una bandeja para hornear de 2 cuartos con aceite vegetal en spray.
3. Coloque las espinacas descongeladas en un colador y presione para eliminar el exceso de agua.
4. Coloque las espinacas en un tazón grande y agregue los ingredientes restantes. Mezcle hasta que se combinen.
5. Transfiera la mezcla a la bandeja para hornear y colóquela en el horno precalentado. Hornee por 30 minutos.
6. Corte la cacerola en ocho cuadros y sirva.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 cuadro (3/4 taza)

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	111
Grasa total:	4 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	3 mg
Sodio:	179 mg
Carbohidratos totales:	10 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	9g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Colador
- Tazón grande para mezclar
- Cuchara o espátula
- Bandeja para hornear (2 cuartos)



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13.13

Costo promedio/porción: \$1.64

La receta rinde: 8 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 2 al carrito
Espinacas congeladas (12 oz.)



Añadir 1 al carrito
Queso Mozzarella semidescremado (8 oz.)



Añadir 1 al carrito
Arroz integral (32 oz.)



Añadir 1 al carrito
Leche descremada (1/2 galón)



Añadir 1 al carrito
Claras de huevo líquidas (32 oz.)



Añadir 1 al carrito
Salsa Worcestershire (10 fl. oz.)



Añadir 1 al carrito
Cebolla

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de Preparación

- Esta cacerola se puede preparar con 1 día de antelación y refrigerar.
- ¡Sirva con un acompañante de fruta o cubra con tomates y cebollas para obtener una comida completa!



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.