

Arroz Crujiente con Tofu y Verduras

Esta mezcla de tofu y arroz cocido combina maíz, guisantes, zanahorias y condimentos prensados en una sartén y cocinados en una delicia "crujiente".

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 50 minutos

Fuente: MiPlato Cocina

Ingredientes

Para el arroz:

- 2 tazas de agua
- 1 taza de arroz integral

Para el tofu y las verduras:

- 3 tazas de arroz preparado
- 1 libra de tofu
- 1 taza de maíz congelado sin descongelar
- 1 taza de guisantes congelados sin descongelar
- 6 cebollines en rodajas incluyendo las partes blancas y verdes
- 1 zanahoria rallada
- 1/4 taza de hojas de albahaca fresca
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Pasos

1. Para hacer el arroz, cocine el arroz según las instrucciones del paquete. Ponga a un lado para enfriar y secar.
2. Ponga el tofu, el maíz, las cebollinos, la zanahoria, la albahaca y la sal en el tazón y mezcle bien.
3. Cuando el arroz se enfríe por completo, agréguelo al tazón con el tofu y mezcle bien.
4. Pon la sartén a fuego medio alto y cuando esté caliente, agregue el aceite.
5. Agregue la mezcla de arroz y tofu; reduzca el fuego a bajo y presione la mezcla de arroz con una espátula. Tape y cocine por 10 minutos. Presione hacia abajo nuevamente para ayudar a formar una costra. Voltee porciones de arroz para obtener trozos de arroz crujiente. Cocine hasta que esté crujiente, hasta por 20 minutos.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 1/2 tazas

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	389
Grasa total:	13 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	215 mg
Carbohidratos totales:	54 g
Fibra dietética:	8 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	17g

Utensilios necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Tazas y cucharas medidoras
- Rallador
- Cacerola con tapadera
- Tazón grande
- Espátula
- Sartén grande con tapadera



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: \$8.67

Costo promedio/porción: \$2.17

La receta rinde: 4 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 1 al carrito
Arroz integral (32 oz.)



Añadir 1 al carrito
Cebollines (cebollas verdes)



Añadir 1 al carrito
Tofu (14 oz.)



Añadir 1 al carrito
Zanahorias (bolsa de 1 libra)



Añadir 1 al carrito
Maíz congelado (12 oz.)



Añadir 1 al carrito
Albahaca



Añadir 1 al carrito
Guisantes congelados (12 oz.)

Mis notas de cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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