

# Arroz integral con verduras

Sirva una porción más pequeña de este delicioso arroz con pollo integral como plato de acompañamiento. ¡O agregue algunos frijoles para darle a esta comida un poco de proteína extra!

Rinde: 4 porciones

Tiempo de cocción: en Crockpot (olla de presión lenta), baja temperatura durante 6 horas y alta durante 3 horas.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Fuente: [snap4ct.org](http://snap4ct.org) arroz integral con verduras en olla de barro



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!

## Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz integral crudo
- 3 tazas de caldo de verduras o caldo de pollo bajo en sodio
- 2 dientes de ajo finamente picados o 2 cucharaditas de ajo en polvo.
- 8 oz de pimientos morrones y cebollas congelados
- 10 oz de verduras congeladas (judías verdes, zanahorias, guisantes o la verdura que desee).
- 1 cucharada de aceite de oliva u otro aceite vegetal
- 1 cucharadita de pimienta

## Direcciones

1. Vierta todos los ingredientes en la olla de cocción lenta y revuelva para combinar.
2. Cocine a temperatura alta durante 3 horas o a temperatura baja durante 6 horas.

## Utensilios necesarios

- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Olla de cocción lenta



### Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	350
Grasa total:	5 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	585.5 mg
Carbohidratos totales:	68.5 g
Fibra dietética:	5 g
Azúcares totales:	6.8
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	9.6 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	53 mg
Hierro	2 mg
Potasio	478 mg

# LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.13

Costo promedio/porción: \$1.28

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.

## Ingredientes

		Añadir 1 al carrito Verduras Mixtas Congeladas 12oz			Añadir 1 al carrito Ajo fresco
		Agregar 1 al carrito Arroz integral de grano largo Bolsa de 2 lb			Añadir 1 al carrito Caldo de pollo bajo en sodio 32 oz
		Añadir 1 al carrito Mezcla congelada de pimienta y cebolla 10 oz			

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

- Al comprar verduras congeladas, asegúrese de que sean las únicas que figuran en la lista de ingredientes. Comprar verduras con salsa de mantequilla o crema agrega muchas calorías y grasas adicionales.
- Puede utilizar pimientos y cebollas frescos en lugar de congelados.

## Mis notas de cocina