

Tazón De Arroz Estilo Suroeste

Puede utilizar cualquier grano cocido sobrante de otra receta en esta. Pruebe con arroz blanco o salvaje, quinua, cebada o avena. Para un plato más picante, agregue chile en polvo, copos de pimiento rojo o salsa para tacos en el Paso 1.

Rinde: 2 porciones

Fuente: foodhero.org/recipe/rice-bowl-southwestern-style
Foto: unsplash.com



Pequeños cambios, ¡GRAN diferencia!

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 taza de verduras picadas (pruebe con una mezcla: pimientos morrones, cebolla, maíz, tomate, calabacín)
- 1 taza de carne cocida picada o desmenuzada, frijoles o tofu
- 1 taza de arroz integral cocido
- 2 cucharadas de salsa, queso rallado o crema agria baja en grasa

Pasos

1. En una sartén mediano, caliente el aceite a fuego medio alto (350 grados en un sartén eléctrico). Agregue las verduras y cocine por 3 a 5 minutos o hasta que las verduras estén tiernas y crujientes.
2. Agregue la carne cocida, los frijoles o el tofu y el arroz cocido al sartén y caliente.
3. Divida la mezcla de arroz en dos tazones. Cubra con salsa, queso o crema agria y sirva caliente.
4. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	280
Grasa total:	7 g
Grasa saturada:	2 g
Colesterol:	55 mg
Sodio:	230 mg
Carbohidratos totales:	32 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	22 g

Utensilios necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Tazón
- Cuchara
- Utensilios de medida
- Sartén mediano



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: \$9.08

Costo promedio/porción: \$2.27

La receta rinde: 2 porciones

Los ingredientes rinden aproximadamente 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
Mezcla de vegetales congelados
12 oz



Añadir 1 al carrito
Pechuga de Pollo Fresca -
Deshuesada



Añadir 1 al carrito
Arroz Integral



Añadir 1 al carrito
Salsa

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.