

Tazón De Granos

Los cereales integrales, como el arroz integral y la quinua, son deliciosos, versátiles y están llenos de vitaminas, minerales y fibra.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de Preparación: 20 minutos

Tiempo de Cocción: aprox. 35 minutos

Fuente: teamnutrition.usda.gov

Ingredientes

- 1 taza de arroz integral
- 1/2 taza de quinua
- 3 tazas de agua
- 1/4 taza de garbanzos
- 1/4 taza de brócoli congelado o fresco
- 1 taza de zanahorias (2 medianas)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de albahaca
- 1 cucharada de orégano
- 2 cucharadas de queso bajo en grasa opcional

Pasos

1. Lavarse las manos
2. Mida 3 tazas de agua en una olla, tape la olla hasta que la agua hierva.
3. Enjuague el arroz integral y la quinua en un colador antes de cocinarlos.
4. Una vez que la agua esté hirviendo, agregue el arroz integral y cocine a fuego medio por 40 minutos.
5. Cuando el arroz integral esté a medio cocer, agregue 1/2 taza de quinua y revuelva.
6. Agregue sal, ajo y orégano.
7. Una vez que el arroz y la quinua se hayan enfriado, puede preparar su tazón de granos.
8. Agregue capas de vegetales y queso bajo en grasa opcional.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!

Haz clic en la imagen para ver el vídeo de la receta.



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	120
Grasa total:	2g
Grasa saturada:	1g
Colesterol:	N/A
Sodio:	260 mg
Carbohidratos totales:	20 g
Fibra dietética:	1 g
Azúcares totales:	1 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	2 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Utensilios de medición
- Olla grande para cocinar
- Cuchara
- Tazones
- Colador



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: \$8.54

Costo promedio/porción: \$2.87

La receta rinde: 6 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 de Grano
Entero



Añadir 1 al carrito
Brócoli (Congelado o Fresco)



Añadir 1 al carrito
Quinoa



Añadir 1 al carrito
Albahaca



Añadir 1 al carrito
Garbanzos



Agregar 1 al carrito
Queso Rallado Bajo en Grasa (8 oz)



Añadir 1 al carrito
Bolsa de 2 libras de Zanahorias

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos de almacenamiento

- Sirva inmediatamente. Refrigere los restos dentro de 2 horas.
- Los alimentos no consumidos nunca deben regresarse al plato para servir.
- Guarde la cobertura y el arroz cocido por separado para mantener las verduras crujientes.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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