

Arroz Integral con Verduras

Porción: 1.5 tazas | Porciones por Receta: 2 | Apto para diabéticos



INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de agua o caldo de verduras
- 1 cucharada de aceite
- 1/2 taza de guisantes congelados
- 1/2 taza de zanahorias, rebanadas
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 cucharada de salsa de soja, baja en sodio
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 cucharadita polvo de ajo (opcional)

DIRECCIONES

- Cocinar el arroz integral en agua o caldo según las instrucciones del paquete.
- Calentar el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añadir la cebolla y cocinar de 2 a 3 minutos hasta que esté tierna.
- Añadir las zanahorias y los guisantes, cocinando durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Incorporar el arroz cocido y la salsa de soja. Añadir sal, pimienta y ajo en polvo, si lo usa.
- Cocinar de 2 a 3 minutos más, revolviendo para integrar los sabores.
- Servir caliente.

Calorías por porción: 220 | 5 g grasa total | 40 g carbohidratos totales | 250 mg sodio | 6 g proteína

Recipe adapted from SNAP-Ed, Image from Simple Vegan Blog