

Arroz con Queso y Vegetales

8 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz blanco de grano largo, sin cocinar
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 1 chile pimiento verde, picado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cubito de caldo de pollo
- 1 lata (como 15 onzas) de ejotes verdes, drenados
- 1 lata (como 15 onzas) de zanahorias, drenadas
- ¼ taza de queso rallado con grasa reducida



Instrucciones:

1. Cocinar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete..

2. En una sartén a fuego medio, cocinar la cebolla y el chile pimiento en el aceite hasta que se suavicen. Mezclar el ajo en polvo y la pimienta negra.

3. Mezclar el vinagre, el cubito de caldo de pollo, los ejotes o habichuelas verdes y las zanahorias con la mezcla de cebolla y chile pimiento. Cocinar hasta que se calienten.

4. Con una cuchara, agregar el arroz a la mezcla de vegetales, revolver bien y espolvorear con queso.

Receta adaptada del libro de cocina titulado Commodity Supplemental Food Program Cookbook

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 taza	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 260	Calorías de Grasa 40
% Valores Diarios *	
Grasa Total 5g	
Grasa Saturada 2g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 10mg	
Sodio 196mg	
Carbohidrato Total 44g	
Fibra Dietética 2g	
Azúcares 2g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 227 RAE	Vitamina C 16 mg
Calcio 157 mg	Hierro 3 mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

Arroz con Queso y Vegetales

8 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz blanco de grano largo, sin cocinar
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, picada
- 1 chile pimiento verde, picado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cubito de caldo de pollo
- 1 lata (como 15 onzas) de ejotes verdes, drenados
- 1 lata (como 15 onzas) de zanahorias, drenadas
- ¼ taza de queso rallado con grasa reducida



Instrucciones:

1. Cocinar el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete..

2. En una sartén a fuego medio, cocinar la cebolla y el chile pimiento en el aceite hasta que se suavicen. Mezclar el ajo en polvo y la pimienta negra.

3. Mezclar el vinagre, el cubito de caldo de pollo, los ejotes o habichuelas verdes y las zanahorias con la mezcla de cebolla y chile pimiento. Cocinar hasta que se calienten.

4. Con una cuchara, agregar el arroz a la mezcla de vegetales, revolver bien y espolvorear con queso.

Receta adaptada del libro de cocina titulado Commodity Supplemental Food Program Cookbook

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 taza	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 260	Calorías de Grasa 40
% Valores Diarios *	
Grasa Total 5g	
Grasa Saturada 2g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 10mg	
Sodio 196mg	
Carbohidrato Total 44g	
Fibra Dietética 2g	
Azúcares 2g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 227 RAE	Vitamina C 16 mg
Calcio 157 mg	Hierro 3 mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	