

# Arroz frito con piña



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 4

**Prep:** 15 minutos | **Cocinar:** 10 minutos

## INGREDIENTES

- 2 cucharaditas aceite para cocinar
- 2 huevos, batidos con un poco de sal
- 1 1/2 tazas piña fresca o enlatada, picada en cuadritos
- 1 pimiento rojo, picado en cuadritos
- 3/4 taza de cebollas verdes, en rodajas
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 tazas arroz integral cocido y enfriado
- 1/2 taza castaña de cajú picada (opcional)
- 1 cucharada salsa de soya reducida en sodio
- 1 limón pequeño, a la mitad

## PREPERACIÓN

1. Calienta una sartén a medio fuego. Agrega 1 cucharadita de aceite, añade los huevos, mezcla constantemente hasta que los huevos estén revueltos, 1 minuto. Ponga los huevos en un plato hondo.
2. Agrega 1 cucharada de aceite en la sartén. Agrega la piña y el pimiento rojo. Cocina, mezclando, por 3-5 minutos. Agrega la cebolla verde y el ajo y cocine, mezclando, por 30 segundos. Transfiere al recipiente con los huevos.
3. Reduce a un fuego mediano. Agrega el arroz (y las castañas de cajú opcionales). Cocina hasta que el arroz se caliente, unos 3 minutos.
4. Echa los contenidos del recipiente a la sartén y revuelve para combinar todo. Cocinando hasta que todo este tibio. Remueve la sartén del fuego.
5. Agrega la salsa de soya. Escure el jugo de la lima sobre el arroz y mezcle para combinar. Sirve caliente.



### Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta con castañas de cajú

<b>Calorías</b>	<b>361</b>
<b>Grasa Total</b>	<b>16 g</b>
Grasa saturada	3 g
<b>Colesterol</b>	<b>93 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>192 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>32 g</b>
Fibra	4 g
Azúcares	10 g
<b>Proteína</b>	<b>9 g</b>

Fuente de receta: Eat Fresh