

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

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

Fuente de receta: Eat Fresh