

Arroz no frito



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tazas de vegetales crudos (como pimiento, cebolla, repollo, col rizada, papas, arvejas, zanahorias, maíz, brócoli), picados en cubos
- 1 huevo, batido
- 2 tazas de arroz integral cocido, frío
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- Pimienta negra al gusto
- 1 taza de pollo, carne de res o camarones cocidos (opcional)
- 1 taza de mango o piña picado en cubos (opcional)

PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue el ajo y los vegetales, revuélvalos en el aceite y cúbralos. Cocine hasta que estén ligeramente dorados y suaves.
2. Agregue pollo, carne de res, o camarones opcional a la sartén y cocine durante 2 minutos.
3. Mueva los vegetales a un lado del sartén. Agregue el huevo directamente a la base de la sartén. Revuélvalo.
4. Agregue arroz, salsa de soya, pimienta negra y mango o piña picados (opcional). Baje el calor a nivel medio bajo y cocine hasta que este completamente caliente, volteándolo con frecuencia.



Información Nutricional

Porción: 1/4 de receta con pollo y piña

Calorías	290
Grasa total	9 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	76 mg
Sodio	471 mg
Carbohidratos	29 g
Fibra	2 g
Azúcares	6 g
Proteína	14 g

Fuente de receta: Leah's Pantry