

# Plato Indio de vegetales y arroz a la sartén



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 10

**Prep:** 15 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

## INGREDIENTES

- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 1 cebolla picado
- 1 cucharadita jengibre fresco y picado finamente
- 1/2 cucharadita cúrcuma
- 1/2 cucharadita comino en polvo
- 2 tazas mezcla de vegetales (coliflor, pimientos, zanahorias o chicharos/arvejas), picados
- 1 papa grande al horno, pelada y picada en cubos
- 1 taza arroz blanco, sin cocinar
- 2 1/2 tazas agua
- 1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, escurridos y lavados, bajo en sodio
- 1/2 cucharaditas sal (opcional)

## PREPARACIÓN

1. Caliente aceite en una sartén grande a fuego medio. Añada la cebolla, el jengibre, la cúrcuma y los cominos y revuelva por 1 minuto mientras se cocina.
2. Añada los ingredientes que quedan. Poner a hervir, cubra y reduzca el calor.
3. Ponga a fuego lento entre 20 y 25 minutos. Sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro las próximas 2 a 3 horas.



### Información Nutricional

Porción: 1 taza

<b>Calorías</b>	<b>171</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>70 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>34 g</b>
Fibra	5 g
Azúcares	3 g
<b>Proteína</b>	<b>6 g</b>

Fuente de receta: USDA MyPlate