



Arroz a la Mexicana

Rinde 6 porciones (1 taza porción)

Información nutricional
por porción:

Calorías:	185
Carbohidrato:	39 g
Proteína:	6 g
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	284 mg
Fibra:	4 g

Es Tan Fácil.

www.ca5aday.com

INGREDIENTES

- | | |
|--|--|
| Aceite en aerosol para cocinar | 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate |
| 1 taza de arroz | 3 1/3 tazas de vegetales congelados
chícharos y zanahorias) |
| 1 cebolla amarilla mediana, picada | 2 cucharadas de cilantro fresco
picado |
| 1 diente de ajo, picado | |
| 2 tazas de agua caliente | |
| 2 cubos de caldo de pollo con bajo
contenido de sodio | |

PREPARACIÓN

- Rocíe ligeramente una cacerola grande con aceite en aerosol para cocinar.
- Agregue el arroz a la cacerola. Cuézalo sobre fuego medio, revolviendo de tanto en tanto, hasta que esté ligeramente dorado. Incorpore la cebolla y el ajo. Cuézalo 2 a 3 minutos. Agregue el agua caliente, los cubos de
- caldo. Baje a fuego bajo. Tape la cacerola y cuézalo 20 minutos.
- Agregue los vegetales congelados. Tape la cacerola y cuézalos 10 minutos adicionales o hasta que toda la humedad haya sido absorbida.
- Adorne el arroz con cilantro. Sirvalo.

Receta cortesía de *California Latino 5 a Day Campaign*.

Fondos provistos por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos



COMA 5 AL DÍA
para una mejor salud
Y SEA ACTIVO