

Arroz frito

Rinde: 6 porciones de 1 taza cada una
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 a 20 minutos

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 tazas de arroz integral cocido y enfriado
- 1 zanahoria, cortada en rodajas de ¼ de pulgada
- ½ pimiento verde cortado en pedacitos
- ½ taza de cebolla cortada en pedacitos
- ½ taza de brócoli cortado en pedacitos
- 2 cucharadas de salsa de soya
- ½ cucharadita de pimiento negra
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 2 huevos batidos
- ¾ de taza de pollo cocido cortado en trocitos

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue el arroz y revuelva durante 5 minutos.
3. Agregue la zanahoria, el pimiento verde, la cebolla, el brócoli, la salsa de soya, la pimienta, y el ajo en polvo. Cocine hasta que las verduras se ablanden.
4. Remueva la mezcla de la sartén.
5. Ponga los huevos en la sartén y revuélvalos.
6. Agregue los vegetales y el arroz a la sartén y revuélvalos con los huevos.
7. Agregue el pollo y caliente bien.
8. Refrigere lo que sobre.

¡Coma bien: Varíe las verduras!

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (212g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 230	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 85mg	28%
Sodium 610mg	25%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 12g	

