

Arroz Frito

Tiempo de preparación: 15 minutos | Tiempo de cocción: 15 minutos |
Cantidad de la porciones: 4 porciones



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 1 taza de guisantes (chícharos) y zanahorias, congelados
- 4 tazas de arroz integral cocido
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cebollas verdes, picadas

Instrucciones

1. Caliente un sartén grande antiadherente a fuego moderado, Agregue el aceite al sartén; agregue los huevos y cocine hasta que estén hechos, revolviendo con frecuencia. Agregue los guisantes y zanahorias, el arroz cocido y la salsa de soja.
2. Continúe cocinado hasta que esté bien caliente (unos 2 minutos). Espolvoree cebollas verdes por encima y sirva.

Cómo Cocinar Arroz Integral

El arroz integral es un grano integral. Hay diferentes tipos de arroz integral. De grano corto, de grano largo y basmati son tres tipos. Todos están pueden prepararse con las instrucciones que siguen. Coloque el arroz integral sobrante en un recipiente al vacío y refrigere por hasta una semana o congélelo. Úselo como acompañamiento o haga una ensalada de arroz integral con sus verduras favoritas y sobras de pollo, carne res o cerdo cocidos.

Sobre la Hornilla

2 tazas de arroz integral (sin cocinar), de grano medio o corto
Una pizca de sal
4 tazas de agua

1. Enjuague y escurra el arroz. Colóquelo en una olla mediana con sal y agua. Deje hervir. Baje el fuego al mínimo.
2. Cubra la olla y cocine el arroz durante 45 a 50 minutos o hasta que haya absorbido el agua. No revuelva el arroz mientras se cocina.
Rinde aproximadamente 5½ tazas de arroz.

Al Horno

1½ tazas de arroz integral (sin cocinar), de grano medio o corto
2½ tazas de agua
1 cucharada de mantequilla sin sal
1 cucharadita de sal

1. Precaliente el horno a 375°F. Coloque el arroz en una fuente para hornear cuadrada de vidrio de 8 pulgadas.
2. Hierva el agua, la mantequilla y sal en una caldera o en una olla tapada. Una vez que agua haya hervido, viértala sobre el arroz, revuelva para emparejar y cubra la fuente con papel de aluminio ajustado.
3. Hornee en la rejilla del medio del horno durante 1 hora.
4. Después de 1 hora, retire la cubierta y mueva el arroz con un tenedor. Sirva de inmediato.
Rinde aproximadamente 4 tazas de arroz cocido.

Datos nutricionales (*Tamaño de la porción: 1½ tazas*): **calorías** - 340; **proteínas** - 10g; **carbohidratos** - 52g; **grasas totales** - 11g; **grasas saturadas** - 1.5g; **colesterol** - 95mg; **fibra** - 5g; **sodio** - 720mg; **vitamina C** - 10%; **vitamina A** - 70%; **hierro** - 10%; **calcio** - 10%