

Tiempo de preparación: 3 minutos

Tiempo de Cocción: 40 minutos

Incluido en la caja:

- 2 tazas de arroz integral, sin cocinar
- 1 lata (15 oz) de zanahorias sin sal, escurridas y enjuagadas
- 1 lata (15 oz) de judías verdes sin sal, escurridas y enjuagadas, cortadas por la mitad

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 cebolla pequeña (~½ taza), cortada en cubitos
- 1 cucharada de perejil seco
- 2 cucharadas de ajo en polvo
- ½ cucharadita de comino molido

Direcciones:

1. Agregue ¾ de taza de agua y la cebolla a una olla a fuego medio-alto; cocine hasta que esté translúcida (3-4 minutos).
2. Agregue el arroz integral, los condimentos y 4 tazas agua. Tape y cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que el arroz esté cocido.
3. Incorpore las zanahorias y las judías verdes; tape y cocine por 5 minutos.

Consejo: Agregue 2 tazas de apio picado para darle más sabor. Para obtener proteínas adicionales, agregue 1 lata (5 oz) de pollo (escurrido) o 1 taza de frijoles rojos enlatados sin sal.



Información Nutricional*

Porciones totales: 4
Tamaño de la porción: 1 taza
Calorías: 169.5
Grasas: 1 g
Sodio: 49 mg
Carbohidratos: 36 g
Fibra: 6 g
Proteína: 4.5 g
Porciones de Carbohidratos: 2 ½

**Los datos nutricionales incluyen arroz integral cocido de grano medio, zanahorias en rodajas sin sal enlatadas (escurridas), judías verdes cortadas enlatadas sin sal agregada, 1 cebolla blanca pequeña y condimentos.*