EATING SMART
BEING ACTIVE

Arroz frito con pollo

Rinde: 4 porciones (1 ½ tazas por porción)
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 frío*
1 zanahoria pelada y cortada
½ pimiento verde cortado
½ cebolla mediana picada
½ taza de brócoli fresco cortado
2 cucharadas de salsa de soya
½ cucharadita de pimienta negra
½ cucharadita de ajo en polvo
2 huevos
¾ taza de pollo u otra carne cocida y cortada en cubos*

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size **1 1/2 Cups (275g)**

Amount Per Serving
Calories **330**

	% Daily Value*
Total Fat 12g	**15%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 115mg	**38%**
Sodium 570mg	**25%**
Total Carbohydrate 40g	**15%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 16g	**32%**
Vitamin D 1mcg	4%
Calcium 65mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 517mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

11. Lavar todos los vegetales.
12. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
13. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego mediano.
14. Agregar el arroz cocido y cocinar durante 5 minutos, revolviendo regularmente.
15. Añadir la zanahoria, el pimiento verde, la cebolla, el brócoli, la salsa de soya la pimienta negra y el ajo en polvo. Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos pero crujientes.
16. Retirar el arroz y los vegetales de la sartén. Colocar en un plato limpio.
17. Colocar los huevos en un bol y batir con un tenedor.
18. Bajar el fuego a medio- bajo. Agregar los huevos a la sartén y revolver.
19. Cuando los huevos estén cocidos, añadir los vegetales y el arroz a la sartén y mezclar. Agregar el pollo cocido y revolver hasta que todo esté bien caliente.
20. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

* Esta es una receta ideal para preparar si le ha sobrado arroz o pollo cocidos. Si no tiene estos ingredientes a mano, cocínelos antes de comenzar a preparar la receta. Cocine la cantidad necesaria de arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Dorar y cocinar ¾ taza de carne cruda cortada en trozos en 2 cucharadas de aceite vegetal a fuego mediano hasta que esté completamente cocida.

¡Sea cretivo! Use vegetales frescos, congelados o cocidos. Si usa vegetales cocidos, agréguelos en el paso #9.

USDA United States Department of Agriculture National Institute of Food and Agriculture

EFNEP COLORADO STATE UNIVERSITY EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.