



Arroz frito con verduras

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |

Tiempo total: 30 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Sartén grande

Plato o tazón pequeño para los huevos revueltos

Utensilios:

Cuchillo

Tazas y cucharas medidoras

Espátula (resistente al calor)

Ingredientes

2 cucharas de aceite de oliva o vegetal, divididas

2 huevos, batidos

1 cebolla blanca pequeña, en dados

2 tazas de guisantes y zanahorias congeladas

1 cucharada de ajo en polvo (opcional)

4 tazas de arroz integral cocido y frío

3 cebolletas, en rebanadas finas (opcional)

3 a 4 cucharas de salsa de soya con bajo contenido de sodio

1 lata de 8 oz de castañas de agua en rebanadas o 1 lata de 14.5 oz de maíz enano, escurrido y enjuagado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue los huevos y cocine hasta que estén revueltos, revolviendo ocasionalmente. Retire los huevos y transfiera a un plato aparte.
3. Agregue 1 cucharada más de aceite a la sartén con las cebollas, las zanahorias, los guisantes y el ajo en polvo (si decide usarlo). Revuelva por unos 5 minutos o hasta que la cebolla y las zanahorias estén tiernas.
4. Suba el fuego al máximo, agregue el arroz, las cebolletas y la salsa de soya y revuelva hasta integrar. Continúe revolviendo por 3 minutos más. Agregue los huevos y las castañas de agua o el maíz enano y revuelva para combinar. Retire la sartén del fuego.

Información nutricional:

Calorías 280 Grasas totales 8 g Sodio 350 mg
Carbohidratos totales 45 g Proteína 8 g