



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

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
3 dientes de ajo, picados O 1 cucharada de ajo en polvo
4 tazas de arroz integral cocido y frío
3 cebolletas, en rebanadas finas (opcional)
3 1/2 cucharas de salsa de soya liviana
1 lata de 8 oz de castañas de agua en rebanadas, escurridas, O 1 lata de 14.5 oz de maíz enano, escurrido y enjuagado

Información nutricional:

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

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas, y las frutas y 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 la cucharada de aceite restante a la sartén. Agregue la cebolla, las zanahorias, los guisantes y el ajo en polvo (si decide usarlo). Cocine por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente o hasta que las zanahorias se hayan ablandado.
4. Suba a fuego alto. 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. Revuelva para combinar y luego retire del fuego.