



Arroz frito con verduras

Porciones 6 | Tiempo de preparación 15 min | Tiempo total 30 min

Equipamiento: Tabla para cortar, sartén grande, plato o tazón pequeño para los huevos revueltos

Utensilios: Cuchillo, cucharas y tazas 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

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 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 cacerola del fuego.