

Arroz Integral con Nueces

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, finamente picada
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/3 taza de almendras en rodajas
- 1/3 taza de mitades de pistacho
- 1/3 taza de nueces, picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de arroz integral de grano largo
- 1 taza de vino blanco, sin alcohol
- 1 1/2 taza de caldo de verduras bajo en sodio



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (113g)
Servings Per Container 11

Amount Per Serving

Calories 150 Calories from Fat 70

% Daily Value*

Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 16g	5%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 2g	

Protein 3g

Vitamin A 2% • Vitamin C 4%

Calcium 4% • Iron 4%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

		2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



*VEGANO



*SOY FREE



*GLUTEN-FREE



*CONTAINS NUTS

Indicaciones:

1. En un sartén grande con una tapa hermética, cocine el aceite de oliva, la cebolla y 1/2 cucharadita de sal a fuego medio hasta que la cebolla esté suave, aproximadamente 3 minutos.
2. Aumente el fuego a alto y agregue almendras, pistachos y nueces. Cocine, revolviendo hasta que las nueces comiencen a tostar. Reducir el fuego si las cebollas comienzan a quemarse.;
3. Añadir el ajo y cocinar hasta que quede fragante, unos 30 segundos.
4. Añadir cilantro, comino y pimienta. Cocine, revolviendo hasta que esté fragante, unos 30 segundos. Agregue el arroz y revuelva para combinar.
5. Agregue el vino sin alcohol y cocine, revolviendo hasta que se absorba, aproximadamente 2 minutos. Añadir el caldo y llevar a ebullición. Cubra, reduzca el fuego a bajo y cocine sin hasta que el arroz esté tierno al bocado, aproximadamente 50 minutos. Fluff con tenedor.