

Arroz Integral

Ingredientes:

- 2 1/2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 1/4 taza de arroz integral
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 2 1/2 dientes de ajo, picados
- 5 cucharadas de cebolla verde, picada
- 1/4 cucharadita de sal



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 190 **Calories from Fat** 15

% Daily Value*

Total Fat 2g **3%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 190mg **8%**

Total Carbohydrate 40g **13%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 1g

Protein 4g

Vitamin A 0% • Vitamin C 6%

Calcium 2% • Iron 6%

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

	Calories:	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

Indicaciones:

1. Hervir 2 1/2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio en una olla.
2. Agregue 1 taza de arroz integral. Cubra la sartén y cocine a fuego lento durante 40 minutos, revolviendo ocasionalmente asegurándose de que el arroz no se pegue.
3. Si el caldo de verduras se evapora antes de que el arroz esté tierno, agregue más agua, 1/2 taza a la vez. Revise cada 5 minutos después de 40 minutos hasta que el arroz esté masticado pero no blando.