

Arroz con Lima de Cilantro

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral de grano largo
- 1 1/4 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- cucharadita de jugo de limón
- 2 taza de caldo de verduras bajo en sodio
- 3 1/2 cucharadita de jugo de limón
- 2 1/2 cucharadita de azúcar
- 2 1/2 cucharadita de cilantro
- 1/2 cucharadita de sal



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 3

Amount Per Serving

Calories 250 Calories from Fat 30

% Daily Value*

Total Fat 3.5g **5%**

Saturated Fat 0.5g **3%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 460mg **19%**

Total Carbohydrate 50g **17%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 4g

Protein 5g

Vitamin A 2% • Vitamin C 6%

Calcium 4% • 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



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Indicaciones:

1. En una cacerola se combinan, el arroz, el aceite de oliva, el ajo, 2 cucharaditas de zumo de limón, sal y caldo y llevar a ebullición.
2. Cubra la sartén y cocine a fuego lento durante 40 minutos. Si el caldo de verduras se evapora antes de que el arroz esté tierno, agregue más agua, 1/4 de taza a la vez.
3. Revise cada 5 minutos después de 40 minutos hasta que el arroz esté masticado, pero no blando.
4. Retirar del fuego.
5. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón y el cilantro. Vierta sobre el arroz cocido caliente y mezcle mientras esponja el arroz. Servir caliente.