

Cazuela de Arroz Salvaje Crock Pot

Ingredientes:

- 1 1/2 taza de arroz de grano largo crudo
- 1/2 taza de arroz salvaje crudo
- 1 sobre de sopa de cebolla seca mezcla
- 4 tazas de agua
- 1 taza de cebolla verde, picada
- 8 onzas de champiñones en rodajas
- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de perejil cortado



Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container 8	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 39g	13%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 2g	
Protein 6g	
Vitamin A 2%	• 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



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Indicaciones:

1. Combine todos los ingredientes en una olla de cocción lenta ligeramente engrasada.
2. Cubra, cocine en alto 2 1/2 horas, revolviendo ocasionalmente. Agregue el perejil justo antes de servir.