

Champiñón Trigo Berry Pilaf

Ingredientes:

- 1 3/4 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 1/4 taza de cebolla blanca, picada
- 1/4 cucharadita de sal
- 4 1/4 dientes de ajo, picados
- 2 1/2 cucharadita de mantequilla sin sal
- 13 1/2 onzas de champiñones, en rodajas
- 2 1/2 cucharadita de salsa de soja baja en sodio
- 1 1/4 taza de bayas de trigo
- 1 1/4 taza de arroz integral
- 3/4 cucharadita de hojas frescas de tomillo
- 3/4 cucharadita de romero fresco
- 3/4 cucharadita de ralladura de limón
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 3 1/4 cucharadas de caldo de verduras bajo en sodio



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (234g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 290	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 52g	17%
Dietary Fiber 8g	32%
Sugars 3g	
Protein 11g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 10%
Calcium 4%	• Iron 15%
*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

Indicaciones:

1. Calentar el aceite de oliva en un sartén grande a fuego lento.
2. Agregue las cebollas y la sal y sude hasta que estén suaves, aproximadamente 10 minutos.
3. Añadir el ajo y continuar cocinando durante 5 minutos.
4. Agregue la mantequilla a la sartén y derrita.
5. Agregue los champiñones y la salsa de soja, aumente el fuego a medio y continúe cocinando durante 5 a 10 minutos, hasta que los hongos liberen su líquido.
6. Agregue el caldo de verduras y cocine a fuego lento 5 minutos, hasta que el líquido comience a evaporarse. Agregue las bayas de trigo, el arroz, el tomillo, el romero y la corteza de limón para calentar.