

Comida hecha en la sartén de Vegetales y Arroz de los Indios

Esta receta es una buena fuente de fibra, que ayuda a protegerle de algunas enfermedades.

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita de jengibre fresco y picado, o 1/2 cucharaditas de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de condimento "turmeric"
- 1/2 cucharaditas de comino en polvo
- 2 tazas de mezcla de vegetales picados, como coliflor, pimiento, zanahorias, o chícharos
- 1 papa grande al horno, pelada y en cubos
- 1 taza de arroz blanco sin cocinar
- 1/2 cucharaditas de sal (opcional)
- 2 1/2 tazas de agua
- 1 lata de 15 onzas de frijoles rojos, escurridos y lavados

Preparación:

1. Caliente aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Añada la cebolla, el jengibre, el "turmeric" y los cominos, y revuelva por 1 minuto mientras se cocina.
3. Añada los ingredientes restantes. Póngalos a hervir, cubra, y reduzca el calor.
4. Ponga a fuego lento por 20 a 25 minutos. Sirva caliente.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 cup (195g)			
Servings Per Container 10			
Amount Per Serving			
Calories 160	Calories from Fat 10		
% Daily Value*			
Total Fat 1.5g			2%
Saturated Fat 0g			0%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 25mg			1%
Total Carbohydrate 33g			11%
Dietary Fiber 6g			24%
Sugars 3g			
Protein 6g			
Vitamin A 25%		Vitamin C 20%	
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	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

**10 porciones de
1 taza cada una**

Notas:

Fuente de Información: Marjorie Braker, OSU Oficina de Extensión, Condado de Clackamas. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>