

Arroz Asiático

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

Ingredientes:

- 1 cucharadita de **aceite vegetal**
- 2 **huevos**, batidos
- Agua**
- 1 paquete de 16-onzas de **vegetales al estilo asiático**, congelados o 1 libra de vegetales frescos
- 3 a 4 tazas de **arroz** cocinado
- 1 taza de **pollo** cocinado y cortado en trozos
- 2 **cebollas largas o verdes**, en tajadas
- Salsa soya o salsa picante** al gusto

Preparación:

1. Caliente 1 cucharadita de aceite en una sartén grande a fuego medio alto (350° Fahrenheit en una sartén eléctrica). Añada los huevos y revuélvalos. Saque los huevos ya cocinados y póngalos a un lado.
2. Añada una pequeña cantidad de agua a la sartén y cocine los vegetales hasta que estén tiernos pero crujientes.
3. Añada el arroz y revuelva hasta calentarlo por completo, parta o separe los grumos presionando contra la sartén.
4. Añada la carne y los vegetales y déjelos freír revolviendo hasta que se calienten.
5. Añada la cebolla, los huevos que había dejado a un lado, y cocine hasta que todo esté caliente.
6. Sirva con salsa soya o salsa picante.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Si le ha quedado jamón o cerdo úselo en vez de pollo.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Cup (249g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 280	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 110mg	37%
Sodium 260mg	11%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 16g	
Vitamin A 15%	• Vitamin C 45%
Calcium 4%	• Iron 8%
*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	

**6 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: Oregon Dairy Council. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>