



Arroz Pilaf con Eneldo

4 porciones

- 3 cucharadas de eneldo fresco, frotado suavemente con aqua corriente fría, finamente picado
- 1/2 taza de cebolla, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picada
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 tazas de agua
- 1 taza de arroz integral crudo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1. Lávese las manos con agua y jabón.
- Enjuague el eneldo moviéndolo suavemente en un recipiente con agua fría. Seque con una toalla de papel, luego pique finamente.
- 3. Corte la cebolla en trozos pequeños.
- 4. Caliente el aceite vegetal en una olla mediana. Sofreír la cebolla picada durante aproximadamente un minuto.
- 5. Agregue 2 tazas de agua, arroz integral, sal, jugo de limón, pimienta y eneldo a la olla de cebolla salteada y deje hervir.
- 6. Baje el fuego para que la mezcla de arroz hierva a fuego lento y cubra la olla con una tapa. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete.
- 7. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Notas:

Sustituya 1 cucharada de eneldo seco.

Información nutricional por porción: Calorías 260, Grasa total 8g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 590mg, Carbohidratos totales 42g, Fibra 3g, Azúcares totales 1g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 6g, Vitamina D 0%, Calcio 0%, Hierro 6%, Potasio 4%.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.







