

Arroz Frito

Tiempo de Preparación: 30 minutos

Tiempo Total: 40 minutos



Ingredientes

1 cucharada de aceite de canola
3 tazas de verduras mixtas
congeladas
1 cucharada de salsa de soya con
menos sodio
1½ cucharadita de ajo en polvo
1½ cucharadita de cebolla en
polvo
2 tazas de arroz integral, cocido
1 huevo, batido

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size

**1 serving
(120.6g)**

**Amount per serving
Calories**

210

% Daily Value*	
Total Fat	6g 8%
Saturated Fat	1g 5%
Trans Fat	0g
Cholesterol	55mg 18%
Sodium	210mg 9%
Total Carbohydrate	32g 12%
Dietary Fiber	4g 14%
Total Sugars	0g
Includes g of Added Sugars	
Protein	7g
Vitamin D	0mcg 0%
Calcium	38mg 2%
Iron	1mg 8%
Potassium	285mg 6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

- Calentar el aceite en una sartén (o wok) a fuego medio.
- Agregar las verduras a la sartén y cocinar hasta que estén tiernas, revolviendo de vez en cuando.
- Añadir el arroz, la salsa de soya, el ajo en polvo y la cebolla en polvo a las verduras y mezclar bien. Añadir el arroz a la sartén y revolver hasta calentar completamente. Cocina hasta que el arroz esté completamente recalentado.
- Empujar el arroz a los costados de la sartén, dejando un agujero en el centro. Verter el huevo en el centro de la sartén y revolver, continuar revolviendo hasta que esté casi listo.
- Mezclar el huevo con la mezcla de arroz. Continuar mezclando hasta que el huevo esté cocinado.

(Receta adaptada de: <https://www.culinaryhill.com/>)

www.eatsmartmovemoreva.org

Consejos Rápidos

- ▶ Las verduras frescas pueden ser reemplazadas por verduras congeladas.
- ▶ Pruebe agregar cilantro fresco, perejil o jengibre rallado para darle sabor a este platillo.
- ▶ Agregue pollo o cerdo cocido y cortado en cubitos o tofu en cubos para hacer un plato principal.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)



Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.