

Arroz Frito

6 porciones de 1/2 taza

Ingredientes:

- 3 tazas de arroz integral cocido
- 2 cucharadas de aceite de sésamo o vegetal
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 taza de arvejas y zanahorias congeladas o enlatadas
- 2-3 cucharadas de salsa de soja (más o menos, al gusto)
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 2 cucharadas de cebollas verdes, picadas



Instrucciones:

1. Precaliente una sartén grande o wok a fuego medio. Agregue el aceite de sésamo, la cebolla, las arvejas y las zanahorias. Cocine hasta que estén suaves.

2. Deslice la cebolla, las arvejas y las zanahorias a un lado de la sartén y vierta los huevos batidos en el otro lado. Con una espátula, revuelva los huevos. Una vez cocidos, mezcle los huevos con la mezcla de verduras.

3. Agregue el arroz a la mezcla de verduras y huevos. Vierta la salsa de soja encima, revuelva y fría la mezcla de arroz y verduras hasta que esté bien caliente y combinada.

4. Agregue cebollas verdes picadas si lo desea.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (178 g) 1/2 taza
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 210 Calorías de grasa 110

	% Valor diario*
Grasa Total 7g	9%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 55mg	18%
Sodio 530mg	23%
Carbohidrato Total 30g	11%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 2g	

Proteínas 6g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 22mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 127mg	2%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g

For educational purposes only. This label does not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.

Arroz Frito

6 porciones de 1/2 taza

Ingredientes:

- 3 tazas de arroz integral cocido
- 2 cucharadas de aceite de sésamo o vegetal
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 taza de arvejas y zanahorias congeladas o enlatadas
- 2-3 cucharadas de salsa de soja (más o menos, al gusto)
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 2 cucharadas de cebollas verdes, picadas



Instrucciones:

1. Precaliente una sartén grande o wok a fuego medio. Agregue el aceite de sésamo, la cebolla, las arvejas y las zanahorias. Cocine hasta que estén suaves.

2. Deslice la cebolla, las arvejas y las zanahorias a un lado de la sartén y vierta los huevos batidos en el otro lado. Con una espátula, revuelva los huevos. Una vez cocidos, mezcle los huevos con la mezcla de verduras.

3. Agregue el arroz a la mezcla de verduras y huevos. Vierta la salsa de soja encima, revuelva y fría la mezcla de arroz y verduras hasta que esté bien caliente y combinada.

4. Agregue cebollas verdes picadas si lo desea.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (178 g) 1/2 taza
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 210 Calorías de grasa 110

	% Valor diario*
Grasa Total 7g	9%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 55mg	18%
Sodio 530mg	23%
Carbohidrato Total 30g	11%
Fibra Dietética 3g	11%
Azúcares 2g	

Proteínas 6g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 22mg	2%
Hierro 1mg	6%
Potasio 127mg	2%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000	2,500
Grasas totales	Menos de 65g	80g
Grasas saturadas	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidratos totales	300g	375g
Fibra dietética	25g	30g

For educational purposes only. This label does not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.