

Arroz al Estilo Cajn

Makes: 6 porciones

El arroz al estilo cajún es una manera muy sabrosa de dar mayor sabor a sus platos principales. También es una buena manera de servir lo que nos ha sobrado; puede utilizar pollo o jamón cocido en lugar de la carne molida.

Ingredients

- 2 tablespoons** mezcla de huevo
- 1/4 cup** agua
- 1/4 pound** carne molida
- 1/2** cebolla, finamente picada
- 1/4** pimiento verde, picado
- 2 tablespoons** aceite vegetal
- 1/2 can** chícharos, colados (aproximadamente 8 onzas)
- 1/2 can** frijoles bajo en sodio, colados (aproximadamente 8 onzas)
- 4 cups** arroz cocido, frio
- 1/4 teaspoon** pimienta negra

Directions

1. En un pequeño recipiente, combine la mezcla de huevos y el agua. Mezcle bien y deje a un lado.
2. En un sartén grande, cocine la carne molida, la cebolla, los pimientos verdes en el aceite a fuego medio por aproximadamente 10 minutos.
3. Agregue la mezcla de huevos al sartén. Revuelva los huevos a fuego medio por aproximadamente 5 minutos.
4. Agregue los chícharos y frijoles al sartén. Cocine aproximadamente por 5 minutos.
5. Agregue el arroz y la pimienta al sartén. Revuelva para separar cualquier grumo de arroz. Cocine por 5 minutos. Sirva caliente.



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	308	
Total Fat	9.5 g	
Protein	12 g	
Carbohydrates	43 g	
Dietary Fiber	4 g	
Saturated Fat	2 g	
Sodium	131 mg	

Notes

Consejo para cocinar carne molida: La temperatura interna mínima recomendada para la carne molida es 160 grados F, medida por un termómetro de cocina.