

Arroz estilo Oriental

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 **cucharada** aceite vegetal
- 2 huevos (batidos)
- 3 **1/2 tazas** arroz integral, cocido (o arroz blanco)
- 1 **taza** pechuga de pollo, jamón o carne de puerco, cocida (y picada)
- 1 **taza** verduras mixtas, cocidas (y picadas)
- 2 cebolletas (rebanadas)
- salsa de soja o salsa picante al gusto (opcional)

Preparación

1. Caliente una sartén. Agregue 1 cucharadita de aceite. Añada los huevos y revuélvalos.
2. Saque los huevos cocidos y coloque a un lado.
3. Añada el resto del aceite (2 cucharaditas) a la sartén. Incorpore el arroz, deshaciendo las bolitas al presionar el arroz contra la sartén.
4. Añada la carne sobrante y/o las verduras. Ponga a sofreír hasta calentar bien.
5. Agregue las cebolletas, los huevos reservados y salsa al gusto. Sirva caliente.
6. Cubra y refrigere los sobrantes hasta 2 horas después de preparar el platillo.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	310
Grasa total	7 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	121 mg
Sodio	190 mg
Total de Carbohidrato	46 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	19 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	51 mg
Hierro	2 mg
Potasio	286 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

	Vegetales	1/4 taza
	Granos	1 1/2 onzas
	Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas

Oregon State University Extension Service