

Cazuela de Arroz con Judas Verdes

Clasificación: ★★ ★★

Sirve: 6 Porciones

Este es un plato que no requiere mucha preparación y es una gran adición a cualquier comida, además puede prepararse rápidamente.

Ingredientes

- 1/2 **taza** cebolla, picada
- 2 **cucharaditas** aceite vegetal
- 1/2 **taza** arroz, sin cocinar
- 1 **lata** judías verdes, bajas en sodio escurridas (alrededor de 15 onzas)
- 1 **lata** tomates cortados en trozos bajos en sodio (alrededor de 15 onzas)
- 1 **taza** agua

Preparación

1. En una sartén mediana, cocine las cebollas en aceite vegetal hasta que se comiencen a dorar.
2. Agregue el arroz, las judías verdes, tomates y agua.
3. Lleve a punto de ebullición.
4. Cubra la sartén con la tapadera y cocine a fuego lento por 10 minutos.

Adaptado de la Receta Healthy Diabetes Recipes and More, South Dakota Diabetes Control Program.

