

Arroz Verde Sofrito con Huevos y Jamn (Jamn de Pavo)

Tiempo de preparación : 20 minutos

Tiempo de Cocción: 1 hora, 0 minutos

Sirve: 6 Porciones

Inspirado en un libro para niños con un título similar, este plato principal, caliente creativamente combina arroz integral, espinaca, huevos y jamón de pavo para crear una estupenda comida saludable que va a satisfacer hasta al más exigente de los comensales.

Ingredientes

- 1 3/4 tazas** arroz integral, granos largos, regular, seco
- 1/3 cucharadita** sal
- 3/4 taza** espinaca congelada picada, descongelada y escurrida
- 5** huevos grandes, batidos
- 1 cucharada** aceite vegetal
- 1/2 taza** jamón de pavo extra magro, cortado en cubos de 1/4" (2 OZ)
- 1/2 taza** cebollin verde fresco, picada
- 1 cucharadita** aceite de sésamo
- 1 cucharadita** salsa de soja baja en sodio

Preparación

1. Combine el arroz integral y 4 ½ tazas de agua en una olla grande y lleve a ebullición. Baje el fuego a lento. Cúbralo y cocínelo hasta que el agua se absorba, aproximadamente 30 a 40 minutos. Esponje con un tenedor. Agregue la sal al arroz. Mézclelo bien y déjelo a un lado. Una olla arrocera puede ser utilizada con la



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	238	
Grasa total	7 g	
Proteinas	9 g	
Carbohidrato	35 g	
Fibra dietetica	3 g	
Grasa saturada	1 g	
Sodio	313 mg	

MiPlato Grupos de Alimentos

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

misma cantidad de agua y arroz.

2. Escurra el agua de las espinacas exprimiendo las espinacas descongeladas con las manos, déjelo a un lado.

3. Bata los huevos con una cucharada de agua.

4. Cocine la mitad de los huevos en una sartén antiadherente grande cubierta de aceite antiadherente en aerosol. Remueva los huevos de la sartén para enfriarlos. Pique los huevos fríos y déjelos a un lado. Guarde el resto de los huevos para el paso 6.

5. Caliente el aceite vegetal en un “wok” o en una sartén antiadherente a fuego alto. Agregue el jamón y cocine por 2 minutos o hasta que el jamón se empiece a dorar.

6. Reduzca el fuego a medio. Agregue el arroz integral y únalo a la mezcla. Agregue los huevos restantes. Mézclelo por 5 minutos o hasta que los huevos se cocinen completamente.

7. Agregue el cebollín verde, la espinaca, los huevos picados, el aceite de sésamo y la salsa de soja. Mézclelo bien y cocínelo hasta que esté completamente caliente. Sírvalo caliente.

Notas

Nuestra Historia

Un chef y el dueño de un restaurante local trabajaron con el equipo de desafío de recetas compuesto por estudiantes de la escuela primaria McDougle y la escuela secundaria Culbreth. El equipo elaboró esta receta utilizando el estilo de cocinar del chef, que consiste de ingredientes de Carolina del Norte y sabores inspirados por Asia. El Arroz Verde Sofrito con Huevos y Jamón en un plato colorido presentado a la perfección que inmediatamente será un favorito de los niños, ¡no solo por el nombre de la receta pero también por su sabor!

Escuela primaria Mcdougle/ Escuela secundaria Culbreth

Chapel Hill, North Carolina

Miembros del equipo de la escuela

Profesional de Nutrición Escolar: Ryan McGuire

Chef: Andrea Reusing (Dueña, Restaurante Lantern)

Miembros de la Comunidad: Joe Palladino (Gerente de cafetería en la escuela secundaria Culbreth) y Liz Cartano (Gerente de distrito del departamento de comida y nutrición de las escuelas de la ciudad Hill Carrboro)

Estudiante: Bridget P

Recipes for Healthy Kids Cookbook for Schools