

Sofrito Dulce y Picante

Makes: 4 Porciones

"Yo empecé con una receta que mi madre hizo — no me gustó tanto ya que era demasiado insípida," dice Brynna. "Me preguntaba si yo pudiera cambiarla y así convertirla en un plato que me gustara, por lo que comencé a pensar en diferentes ideas. Se me ocurrió darle un nuevo giro a la receta de mamá. La salsa de ajo y chile picante realza el sabor dulce de la piña y del jugo de naranja, creando una explosión de sabores que son absolutamente deliciosos. "Yo lo serviría con un vaso de leche descremada ya que hace una porción completa de cada grupo de alimentos."

Ingredients

- 1 tablespoon** aceite de canola
- 1/2** piña fresca (peladas y en rodajas)
- 2** zanahorias medianas (cortadas en diagonal)
- 1/2 cup** brócoli
- 1** pimiento rojo (sin semillas y cortado en rodajas finas)
- 4 cloves** ajo (picado)
- 2 teaspoons** jengibre fresco rallado
- 2 cups** arroz integral cocido
- 1 can** garbanzos (enjuagados y escurridos, 15 onzas)
- 3** cebolletas (finamente cortadas)
- 3 tablespoons** salsa de soja reducida en sodio
- 1 tablespoon** salsa de chile-ajo (opcional)
- 1/2 cup** hojas de perejil fresco picado
- 1** naranja (separada en secciones)

Directions

1. En una cacerola mediana para sofreír a fuego moderado, caliente 2 cucharadas del aceite de canola. Añada las rebanadas de piña y cocínelas hasta que estén doradas y blandas, aproximadamente por 3 minutos. Transfiera la piña a un plato y guárdelas. No limpie la



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	286	
Total Fat	5.7 g	9%
Protein	8 g	
Carbohydrates	53 g	18%
Dietary Fiber	13 g	52%
Saturated Fat	0.46 g	2%
Sodium	519 mg	22%

MyPlate Food Groups

Fruits	1 cup
Vegetables	1 1/4 cups
Grains	1 ounce

cacerola.

2. En la misma sartén, caliente la (1) cucharadita del aceite restante. Agregue las zanahorias y cocínelas durante 3 minutos. Agregue el brócoli, pimiento rojo, ajo y jengibre y sofría, revolviendo ocasionalmente hasta que las verduras estén blandas y doradas, de 3 a 4 minutos.

3. Añada el arroz cocido, garbanzos, cebolletas, salsa de soja y salsa de ajo y chile (si se utiliza). Revuelva y continúe cocinándolo por 4 minutos más. Añada el perejil y la piña guardada y revuelva hasta combinarlo bien.

4. Sirva el sofrito con gajos de naranja para exprimir el jugo en la parte superior.

Notes

Estado: Louisiana

Nombre de la niña: Brynna Robert, 12