Arroz Frito con Salmn

Makes: 10 Porciones

"En Oregon comemos mucho salmón porque es un pescado local sumamente saludable y delicioso," dice Audrey. "El arroz frito es un excelente almuerzo porque combina proteínas, granos y verduras todo en una sola comida. Hasta me lo puedo llevar en mi lonchera! Mi comida favorita para hacer con este plato, es la ensalada Caprese. Mi mamá me deja cortar los tomates cereza por la mitad y mezclarlos con queso mozzarella fresco, albahaca y aceite de oliva para acompañar el arroz frito. No tenemos postre en el almuerzo, pero el yogur griego, miel y bayas (berries) serían muy buenos".

Ingredients

2 tablespoons aceite
1 tablespoon jengibre picado (o ajo)
2 zanahorias medianas (en cubos)
1 cup verduras picadas (tales como, pimiento rojo, brócoli, espárragos o arvejas)
2 cups salmón cocido desmenuzado
3 cups arroz integral cocido y frío
2 tablespoons salsa de soja sin gluten o tamari
albahaca fresca picada para adornar (opcional)

Directions

1. Caliente el aceite en una sartén grande antiadherente. Añada el jengibre o ajo y sofríalo, revolviendo ocasionalmente hasta que chisporrotee.

2. Agregue las zanahorias y las verduras de su elección y sofría, revolviendo ocasionalmente hasta que comiencen a ablandarse, alrededor de unos 3 minutos.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**552**	
Total Fat	23 g	35%
Protein	34 g	
Carbohydrates	41 g	14%
Dietary Fiber	4 g	16%
Saturated Fat	5 g	25%
Sodium	750 mg	31%

MyPlate Food Groups	
Vegetables	1/2 cup
Grains	1 1/2 ounces

3. Agregue el salmón y cocínelo hasta que esté completamente caliente, aproximadamente 2 minutos.

4. Agregue el arroz y salsa de soja y continúe cocinándolo hasta que el arroz está caliente. Añada cilantro sobre del arroz, si lo utiliza, y sírvalo.

Notes

Estado: Oregon

Nombre de la niña: Audrey Russell, 10