

# Arroz del Jardn

**Makes:** 12 or 48 servings

12 Servings

48 Servings

Ingredients	12 Servings		48 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Arroz, integral, seco		2 tazas		8 tazas
Espárragos, picados		1 tza		4 tazas
Zanahoria pequeñita (baby), picada		1 1/2 tza		6 tazas
Pimientos rojos o verdes, picados		1/2 tza		2 tazas
Calabacín, picada		1 tza		4 tazas
Hongos, en rodajas		1/2 tza		2 tazas
Aceite de oliva		1 cda		4 cdas
Agua, repartida		3 tazas		12 tazas
Aceite antiadherente en aerosol		Lo necesario		Lo necesario

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>145</b>	
Total Fat	1 g	
Protein	3 g	
Carbohydrates	30 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	24 mg	

## Directions

1. Precaliente el horno a 425° F. Rocíe las bandejas de hornear con aceite antiadherente en aerosol.
2. Combine las zanahorias, espárragos, pimientos, calabacín, hongos en 1/2 tza de agua en una bandeja.
3. Cocine por 20 minutos, revolviendo a los 10 minutos.
4. Mientras los vegetales se estén cocinando, prepare el arroz siguiendo las indicaciones del paquete.
5. Caliente aceite en una olla mediana. Añada el arroz. Cocine por 2 minutos, revolviendo ocasionalmente.
6. Añada 1 tza de agua. Cocine hasta que se absorba.
7. Añada el resto del agua 1 tza a la vez, revolviendo hasta que se absorba antes de poner más.
8. Añada la mezcla de vegetales al arroz.

## Notes

Sugerencias para servir: La combinación de vegetales con arroz es un plato acompañante rápido para cualquier plato principal. Si está corto de tiempo, utilice vegetales congelados.