

Guisado de Brócoli y Arroz

Sirve: 12 porciones

Productos básicos de la despensa y vegetales se combinan para hacer este plato casero como plato principal para la cena.

Ingredientes

- 1 1/2 tazas arroz
- 3 1/2 tazas agua
- 1 cebolla (mediana, picada)
- 1 lata crema de champiñones o pollo, o sopa de apio o queso (10.75 onzas, concentrada)
- 1 1/2 tazas leche 1% en grasa
- 7 1/2 tazas brócoli, coliflor, o verduras mixtas (picadas, congeladas)
- 1/2 libra queso (rallado o rebanado)
- 3 cucharadas margarina (o mantequilla)

Preparación

1. Caliente a 350°F y engrase un molde de 12x9x2 pulgadas.
2. En una olla mezcle arroz, sal, y 3 tazas de agua y caliente hasta hervir.
3. Cubra la olla y cocine a fuego lento durante 15 minutos.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	239
Grasa total	11 g
Grasa saturada	5 g
Colesterol	21 mg
Sodio	350 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	9 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	206 mg
Hierro	2 mg
Potasio	185 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1/4 taza
 Granos	1 onza
 Lácteo	1/2 taza

Quite la olla del fuego y deje enfriar durante 15 minutos.

4. Sofría las cebollas en margarina (o mantequilla) hasta suavizarlas.

5. Mezcle la sopa, leche, 1/2 taza de agua, cebollas, y arroz. Con una cuchara coloque la mezcla en un molde para hornear.

6. Descongele y escurra las verduras y extienda sobre la mezcla de arroz.

7. Extienda el queso de forma uniforme sobre las verduras y ponga en el horno a 350°F por 25-30 minutos hasta que el queso se derrita y el arroz comience a burbujear.

Ohio State University Cooperative Extension, Quick and Healthy Meals
Tips and Tools for Planning Meals for Your Family
Cuyahoga County