

# Arroz Estilo Mexicano II

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

- 1 **taza** arroz
- 1 cebolla mediana amarilla picada
- 1 **clavo** ajo picado
- 2 **tazas** agua caliente
- 2 cubos de caldo de pollo (bajo en sodio)
- 1 **lata** salsa de tomate (8 onzas)
- 3 **1/3** verduras congeladas (chícharos y zanahorias)
- 2 **cucharadas** cilantro fresco picado

## Preparación

1. Rocíe una sartén grande con aceite en aerosol.
2. Agregue el arroz a la sartén. Cocine a fuego medio, agitando ocasionalmente, hasta que esté ligeramente dorado. Integre la cebolla y el ajo. Cocine de 2 a 3 minutos. Agregue el agua caliente, los cubos de caldo y la salsa de tomate, agitando hasta los cubos de caldo se hayan disuelto. Reduzca el calor a bajo. Cubra y hierva a 20 minutos.
3. Agregue las verduras congeladas. Cubra y hierva durante unos 10 minutos adicionales o hasta que se haya absorto toda la humedad.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>180</b>
<b>Grasa total</b>	<b>1 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>280 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>39 g</b>
Fibra dietetica	4 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Espolvoree un poco de cilantro sobre el arroz cocido.  
Sirva.

California 5 A Day, It's So Easy  
Contra Costa Health Services