

Plato Indio de Vegetales y Arroz a la Sartén

Sirve: 10 porciones

Ingredientes

2 cucharaditas aceite vegetal

1 cebolla picada

1 cucharadita jengibre fresco y picado finamente o $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre molido

1/2 cucharadita cúrcuma (turmeric)

1/2 cucharadita comino en polvo

2 tazas mezcla de vegetales picados, como coliflor, pimientos, zanahorias o guisantes (chícharos/arvejas)

1 papa grande al horno, pelada y picada en cubos

1 taza arroz blanco sin cocinar

1/2 cucharadita sal (opcional)

2 1/2 tazas agua

1 lata frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) rojos, escurridos y lavados (15 onzas)

Preparación

1. Caliente aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Añada la cebolla, el jengibre, la cúrcuma y los cominos y revuelva por 1 minuto mientras se cocina.
3. Añada los ingredientes que quedan. Lleve a ebullición,

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	160
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	5 mg
Total de Carbohidrato	32 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

cubra y reduzca el calor.

4. Ponga a fuego lento entre 20 y 25 minutos. Sirva caliente.

5. Refrigere lo que sobre dentro de las próximas 2 a 3 horas.

Oregon State University Cooperative Extension Service, Healthy Recipes