

Arroz Brasileño

Sirve: 8 porciones

Este plato vegetariano combina hojas verdes y arroz integral alto en fibra para hacer un plato acompañante saludable o un sustancioso plato principal.

Ingredientes

- 1 aceite vegetal en aerosol antiadherente
- 1 **1/5 paquetes** espinaca (10 onzas, congelada, descongele)
- 1 **taza** de arroz integral (cocido, picado en trozos)
- 2 **cucharadas** aceite de oliva
- 1 **taza** de sustituto de clara de huevo (líquido)
- 3/4 **taza** de queso mozzarella (rallado, descremado)
- 1 **taza** leche (descremada)
- 1/2 **cebolla** (mediana, picada)
- 1/2 **cucharadita** salsa inglesa (Worcestershire sauce, baja en sodio)
- 1/4 **cucharadita** mejorana (seca)
- 1/4 **cucharadita** tomillo (seco)
- 1/4 **cucharadita** romero (seco)

Preparación

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|------------------------------|---------------|
| Calorías | 123 |
| Grasa total | 4 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 3 mg |
| Sodio | 211 mg |
| Total de Carbohidrato | 12 g |
| Fibra dietética | 3 g |
| Azúcares totales | 3 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | N/A |
| Proteínas | 11 g |
| Vitamina D | 0 IU |
| Calcio | 252 mg |
| Hierro | 2 mg |
| Potasio | 337 mg |

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

| | |
|---|----------|
|  Vegetales | 1/2 taza |
|  Granos | 1/2 onza |
|  Alimentos que contienen proteínas | 1/2 onza |
|  Lácteo | 1/2 onza |

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Rocíe un molde de hornear de 2 cuartos con aceite vegetal en aerosol.
3. Coloque la espinaca descongelada en un colador y escurra bien.
4. Coloque la espinaca en un tazón para batir grande y agregue el resto de los ingredientes. Mezcle bien.
5. Transfiera la mezcla al molde de hornear y colóquela en el horno precalentado. Hornee 30 minutos.
6. Divida el guiso en ocho cuadrados y sirva. Este guiso se puede preparar con un día de anticipación y congelarse.

Notas

US Department of Health and Human Services National Institutes of Health National Heart, Lung and Blood Institute, Delicious Heart-Healthy Latino Recipes/Platillos latinos sabrosos y saludables