

Arroz con Escalonias

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

4 1/2 cucharadas arroz integral cocido (en agua sin sal)

1 1/2 cucharaditas caldo bajo en sodio

1/4 taza escalonias (cebollas verdes) picadas

Preparación

1. Cueza el arroz según las instrucciones en el paquete.
2. Mezcle bien el arroz cocido, los chalotes y el caldo.
3. Mida porciones de 1 taza y sirva.

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Dash Eating Pla

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	200
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	10 mg
Total de Carbohidrato	42 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	0 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	