

Arroz Estilo Mexican

Para 6 porciones de $\frac{3}{4}$ taza cada una

- | | |
|---|--|
| 1 cda. de aceite vegetal | $\frac{1}{2}$ cda. de chile en polvo |
| 1 taza de cebolla picada | $\frac{1}{4}$ cda. de sal |
| 1 lata (de 14 $\frac{1}{2}$ onzas) de caldo de pollo, bajo en sodio | 1 taza de chícharos y zanahorias mezclados, congelados |
| 1 taza de arroz blanco | 1 taza de granos de elote descongelados |
| $\frac{3}{4}$ taza de tomates picados | |

1. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y sofríala hasta que esté blanda, aprox. por 5 minutos.
3. Agregue mezclando el caldo, el arroz, $\frac{1}{2}$ taza de tomates, el chile en polvo y la sal. Espere a que hierva.
4. Reduzca el fuego y hierva a fuego lento de acuerdo a las instrucciones del paquete de arroz.
5. Agregue los vegetales y espere cinco minutos.
6. Espolvoree el resto de los tomates por encima y sirva caliente.

Fuente: *Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor, Red para una California Saludable, 2008*
Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Tulare County Office of Education
Jim Vidak, County Superintendent of Schools



Arroz Estilo Mexican

Para 6 porciones de $\frac{3}{4}$ taza cada una

- | | |
|---|--|
| 1 cda. de aceite vegetal | $\frac{1}{2}$ cda. de chile en polvo |
| 1 taza de cebolla picada | $\frac{1}{4}$ cda. de sal |
| 1 lata (de 14 $\frac{1}{2}$ onzas) de caldo de pollo, bajo en sodio | 1 taza de chícharos y zanahorias mezclados, congelados |
| 1 taza de arroz blanco | 1 taza de granos de elote descongelados |
| $\frac{3}{4}$ taza de tomates picados | |

1. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y sofríala hasta que esté blanda, aprox. por 5 minutos.
3. Agregue mezclando el caldo, el arroz, $\frac{1}{2}$ taza de tomates, el chile en polvo y la sal. Espere a que hierva.
4. Reduzca el fuego y hierva a fuego lento de acuerdo a las instrucciones del paquete de arroz.
5. Agregue los vegetales y espere cinco minutos.
6. Espolvoree el resto de los tomates por encima y sirva caliente.

Fuente: *Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor, Red para una California Saludable, 2008*
Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Tulare County Office of Education
Jim Vidak, County Superintendent of Schools



Arroz Estilo Mexican

Para 6 porciones de $\frac{3}{4}$ taza cada una

- | | |
|---|--|
| 1 cda. de aceite vegetal | $\frac{1}{2}$ cda. de chile en polvo |
| 1 taza de cebolla picada | $\frac{1}{4}$ cda. de sal |
| 1 lata (de 14 $\frac{1}{2}$ onzas) de caldo de pollo, bajo en sodio | 1 taza de chícharos y zanahorias mezclados, congelados |
| 1 taza de arroz blanco | 1 taza de granos de elote descongelados |
| $\frac{3}{4}$ taza de tomates picados | |

1. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y sofríala hasta que esté blanda, aprox. por 5 minutos.
3. Agregue mezclando el caldo, el arroz, $\frac{1}{2}$ taza de tomates, el chile en polvo y la sal. Espere a que hierva.
4. Reduzca el fuego y hierva a fuego lento de acuerdo a las instrucciones del paquete de arroz.
5. Agregue los vegetales y espere cinco minutos.
6. Espolvoree el resto de los tomates por encima y sirva caliente.

Fuente: *Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor, Red para una California Saludable, 2008*
Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Tulare County Office of Education
Jim Vidak, County Superintendent of Schools



Arroz Estilo Mexican

Para 6 porciones de $\frac{3}{4}$ taza cada una

- | | |
|---|--|
| 1 cda. de aceite vegetal | $\frac{1}{2}$ cda. de chile en polvo |
| 1 taza de cebolla picada | $\frac{1}{4}$ cda. de sal |
| 1 lata (de 14 $\frac{1}{2}$ onzas) de caldo de pollo, bajo en sodio | 1 taza de chícharos y zanahorias mezclados, congelados |
| 1 taza de arroz blanco | 1 taza de granos de elote descongelados |
| $\frac{3}{4}$ taza de tomates picados | |

1. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y sofríala hasta que esté blanda, aprox. por 5 minutos.
3. Agregue mezclando el caldo, el arroz, $\frac{1}{2}$ taza de tomates, el chile en polvo y la sal. Espere a que hierva.
4. Reduzca el fuego y hierva a fuego lento de acuerdo a las instrucciones del paquete de arroz.
5. Agregue los vegetales y espere cinco minutos.
6. Espolvoree el resto de los tomates por encima y sirva caliente.

Fuente: *Recetas Latinas Saludables Hechas con Amor, Red para una California Saludable, 2008*
Financiado por el Programa de Cuponas para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor de empleador que ofrece oportunidades equitativas.



Tulare County Office of Education
Jim Vidak, County Superintendent of Schools

