



Arroz Mexicano

Ingredientes

- | | |
|--|---|
| 1 cucharada de aceite vegetal | ½ cucharadita de chile en polvo |
| 1 taza de cebolla picada | ¼ cucharadita de sal |
| 1 lata (de 14½ onzas) de caldo de pollo, bajo en sodio | 1 taza de granos de elote descongelados |
| 1 taza de arroz blanco | 1 taza de chícharos y zanahorias mezclados, descongelados |
| ¾ taza de tomates picados | |

Preparación

1. Caliente aceite vegetal en una olla mediana a fuego medio. Agregue la cebolla y sofríala hasta que quede tierna, unos 5 minutos.
2. Incorpore el caldo, arroz, ½ taza de tomates, chile en polvo y sal. Revuélvalo. Deje que hierva; reduzca el fuego y cocine a fuego lento, cubierto, 25 minutos.
3. Incorpore los vegetales, revuelva y deje reposar 5 minutos. Con una cuchara, ponga el resto de los tomates por encima y sirva.

Con la ayuda de los vegetales congelados, éste es un platillo nutritivo. Decore con cilantro fresco picado o espolvoree con queso.

Rinde 6 porciones. ¾ taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 200, Carbohidratos 39 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 6 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 279 mg