

Arroz con Almendras

6 porciones

Los cereales integrales contienen el grano integral. Los granos refinados se han sometido a un proceso que elimina la fibra, el hierro y muchas vitaminas B. El hierro y las vitaminas B a menudo se vuelven a agregar a los productos refinados, pero la fibra no.

- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- ½ taza de cebolla, fregada con un cepillo para verduras limpio bajo el chorro de agua, finamente picada
- 1 ½ tazas de agua
- 2 cubitos de caldo de pollo
- 1 ½ tazas de arroz instantáneo, crudo
- 2 cucharadas de almendras fileteadas o semillas de girasol (puede agregar más al gusto si lo desea)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una cacerola mediana, derrita la mantequilla, agregue las cebollas y saltee hasta que estén tiernas.
3. Añadir agua y llevar a ebullición.
4. Agregue los cubos de caldo y revuelva para disolver.
5. Agregue el arroz y las almendras picadas. Cubrir y retirar del fuego. Deje reposar 5 minutos.
6. Esponje con un tenedor y sirva.

Notas:

- Puede sustituir el agua y los cubitos de caldo por 2 tazas de caldo de pollo.
- Considere agregar algunas verduras frescas o congeladas como zanahorias o guisantes.

Información nutricional por porción: Calorías 80, Grasa total 3.5g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 5mg, Sodio 125mg, Total de carbohidratos 11g, Fibra dietética 1g, Azúcares totales 1g, Proteína 2g, Calcio 8%, Hierro 6%.