

Arroz Pilaf con Eneldo

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 3 cucharadas de eneldo fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, finamente picado.
- ½ taza de cebolla, fregada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picada.
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 tazas de agua
- 1 taza de arroz integral crudo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague el eneldo moviéndolo suavemente en un recipiente con agua fría. Séque con una toalla de papel, luego pique finamente.
3. Corta la cebolla en trozos pequeños.
4. Caliente el aceite vegetal en una olla mediana. Sofríe la cebolla picada durante aproximadamente un minuto.
5. Agregue 2 tazas de agua, arroz integral, sal, jugo de limón, pimienta y eneldo a la olla de cebolla salteada y deja hervir.
6. Baja el fuego para que la mezcla de arroz hierva a fuego lento y cubra la olla con una tapa. Cocina el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete.
7. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Información nutricional por porción (1/4 de la receta): Calorías 260, Grasas totales 8 g, Grasas saturadas 1.5 g, Colesterol 0 mg, Sodio 590 mg, Carbohidratos totales 32 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 1 g, incluye 0 g de azúcares añadidos, Vitamina D 0 %, Calcio 0 %, Hierro 6 %, Potasio 4 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026