

Arroz Pilaf con Eneldo

4 porciones



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

Información nutricional por porción: Calorías 260, Grasa total 8g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 590mg, Carbohidratos totales 42g, Fibra 3g, Azúcares totales 1g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 6g, Vitamina D 0%, Calcio 0%, Hierro 6%, Potasio 4%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague el eneldo moviéndolo suavemente en un recipiente con agua fría. Seque con una toalla de papel, luego pique finamente.
3. Corte la cebolla en trozos pequeños.
4. Caliente el aceite vegetal en una olla mediana. Sofreír 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 deje hervir.
6. Baje el fuego para que la mezcla de arroz hierva a fuego lento y cubra la olla con una tapa. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete.
7. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu

Arroz Pilaf con Eneldo

4 porciones



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

Información nutricional por porción: Calorías 260, Grasa total 8g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 590mg, Carbohidratos totales 42g, Fibra 3g, Azúcares totales 1g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 6g, Vitamina D 0%, Calcio 0%, Hierro 6%, Potasio 4%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague el eneldo moviéndolo suavemente en un recipiente con agua fría. Seque con una toalla de papel, luego pique finamente.
3. Corte la cebolla en trozos pequeños.
4. Caliente el aceite vegetal en una olla mediana. Sofreír 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 deje hervir.
6. Baje el fuego para que la mezcla de arroz hierva a fuego lento y cubra la olla con una tapa. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete.
7. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta por cuatro días.

Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte go.unl.edu/nondiscrimination. Copyright ©2023



food.unl.edu