

Arroz Español

Rinde 6 porciones

Ingredientes

2 cucharadas	aceite vegetal
1/2 taza	pimiento verde picado
1/4	cebolla picada
1 cucharadita	ajo en polvo
1 cucharadita	chile en polvo
1 cucharadita	pimienta roja molida
1 cucharadita	sal
1/8 cucharadita	pimienta
1 taza	arroz sin cocer
1 lata	tomates en lata, picados y con su jugo (15.5 onzas)
2 tazas	agua

Instrucciones

1. Dore el pimiento verde y la cebolla en el aceite hasta que estén tiernos.
2. Agregue las especias, el arroz, los tomates con su jugo y el agua.
3. Cubra y cocine a fuego lento 20 minutos, o hasta que el arroz esté listo.

Precio

Por receta: \$3.88

Por servido: \$0.64

Fuente

USDA Food Distribution Program on Indian Reservations, [A River of Recipes Native American Recipes Using Commodity Foods](#)

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/6 de receta (210g)	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Calorías 180	Calorías de Grasa 45
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 370mg	15%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 3g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 10%	Vitamina C 35%
Calcio 4%	Hierro 8%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	