

# Guisado de Brécol y Arroz

Rinde 12 porciones

## Ingredientes

1 1/2	arroz
3 1/2	agua
1	cebolla mediana picada
1 lata	crema de champiñones o pollo, o sopa de apio o queso (10 3/4 onzas)
1 1/2	leche 1% en grasa
2 paquetes	brécol, coliflor, o verduras mixtas picadas congeladas (10 onzas)
1/2 libra	queso rallado o rebanado
3 cucharadas	margarina (o mantequilla)

## Instrucciones

1. Caliente a 350°F y engrase un molde de 12x9x2 pulgadas.
2. En un sartén mezcle arroz, sal, y 3 tazas de agua y caliente hasta hervir.
3. Cubra el sartén y hierva durante 15 minutos a fuego lento.

Quite el sartén del fuego y deje enfriar durante 15 minutos.

4. Saltee las cebollas en margarina (o mantequilla) hasta suavizarlas.
5. Mezcle la sopa, leche, 1/2 taza de agua, cebollas, y arroz. Con una cuchara coloque la mezcla en un molde para hornear.
6. Descongele y drene las verduras y extienda sobre la mezcla de arroz.
7. Extienda el queso de forma uniforme sobre las verduras y ponga en el horno a 350°F hasta que el queso se derrita y el arroz comience a burbujear.

## Precio

Por receta: \$7.37  
Por servido: \$0.61

## Fuente

Ohio State University Cooperative Extension, Quick and Healthy Meals  
Tips and Tools for Planning Meals for Your Family  
Cuyahoga County

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/12 de receta  
(191g)  
Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración

**Calorías 240**    **Calorías de Grasa 100**

% Valor Diario\*

**Grasa Total 11g**    **17%**

Grasa Saturada 5g    **25%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol 20mg**    **7%**

**Sodio 360mg**    **15%**

**Carbohidrato Total 25g**    **8%**

Fibra Dietética 2g    **8%**

Azúcares 3g

**Proteínas 9g**

Vitamina A 15%    •    Vitamina C 45%

Calcio 20%    •    Hierro 10%

\*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