

Arroz Integral Pilaf con Salvia, Nueces Tipo Walnut y Frutas Secas

Rinde 8 porciones

Ingredientes

1	cebolla (mediana picada)
1	tallo de apio (mediano de , con las puntas cortadas y picado)
2 tazas	arroz integral (sin cocer)
2 1/2 tazas	agua
2 tazas	caldo de pollo o de vegetales (bajo en calorías y sin grasa)
1/4 taza	pasas oscuras
1/4 taza	albaricoques (chabacanos) (secos, picados)
4 cucharadas	nueces (picadas opcional)
1 cucharadita	salvia (seca)
2 cucharadas	salvia (fresca, picada)
	sal (a gusto)
	pimiento (a gusto)
	Aceite en aerosol

Instrucciones

1. Rocíe una sartén grande con aceite canola en aerosol. Caliente la sartén a fuego medio.
2. Sofría la cebolla y el apio alrededor de 5 minutos, o hasta que estén tiernos. Agregue el arroz integral y sofría 5 minutos.
3. Agregue el agua, el caldo, las pasas y los albaricoques y póngalos a hervir. Disminuya la temperatura a fuego lento, tape y hierva alrededor de 50 minutos, o hasta que el arroz esté cocido y haya absorbido el líquido.
4. Agregue las nueces, si lo desea, la salvia, la sal y la pimienta.
5. Transfiera a una fuente (platón/plato) para servir. Decore con salvia fresca y sirva inmediatamente.

Precio

Por receta: \$3.03

Por servido: \$0.38

Fuente

American Institute for Cancer Research, Diet & Cancer

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de receta
(320g)

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 220 **Calorías de Grasa 15**

% Valor Diario*

Grasa Total 1.5g **2%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 130mg **5%**

Carbohidrato Total 47g **16%**

Fibra Dietética 4g **16%**

Azúcares 3g

Proteínas 5g

Vitamina A 4% • Vitamina C 2%

Calcio 4% • Hierro 6%

*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