Risotto de Arroz Integral

4 porciones

El grupo de los cereales contiene alimentos elaborados con trigo, arroz, avena, maíz y cebada.

½ cucharada de aceite vegetal
½ taza de cebolla, picada
1 diente de ajo, picadito
¼ cucharadita de pimienta negra
¾ taza de caldo de pollo, bajo en sodio
¼ taza de agua
¾ taza de arroz integral precocido
¾ taza de guisantes congelados
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de mantequilla
2 cucharadas de queso parmesano, rallado
1 taza de pollo, cortado en cubos (opcional)

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una sartén mediana, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla, el ajo, y la pimienta negra. Saltee por 2 minutos.
3. Agregue el caldo de pollo, el agua, y el arroz integral a la sartén. Hierva todo. Baje el fuego a medio-bajo, tape la sartén, y cocine durante 5 minutos.*
4. Mezcle los guisantes congelados. Cubra la sartén de nuevo y cocine por 5 minutos más.
5. Incorpore el jugo de limón, la mantequilla, y el queso parmesano. Déjelo cocinar destapado por 4 a 5 minutos, remueve todo continuamente hasta que espese.
6. Guarde las sobras en un recipiente cerrado en el refrigerador hasta cuatro días.

*Agregar 1 taza de pollo cocido en cubos en el paso 3, si lo desea.

Información nutricional por porción: *Calorías 160, Grasa total 6g, Grasa saturada 2.5g, Colesterol 10mg, Sodio 60mg, Total de carbohidratos 22g, Fibra dietética 2g, Azúcares totales 2g, Azúcares añadidos 0g, Proteína 5g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 2%.*

Esta receta es de Extensión y Alcance de la Universidad Estatal de Iowa. Para más recursos así, visite el sitio web de Spend Smart. Eat Smart. (Gastar de forma inteligente. Comer de forma inteligente.): http://spendsmart.extension.iastate.edu . Spend Smart. Eat Smart. es una marca registrada de la Universidad Estatal de Iowa.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska – Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska – Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska – Lincoln y el USDA.