



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Arroz Integral con Tomate y Queso

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Costo por porción: \$0.47

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazas y cucharas para medir
- Tabla para cortar y cuchillo
- Sartén para freír con tapa
- Cuchara para batir

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 tallos de apio, picados
- ½ chile morrón verde, picado*
- 2 tazas de tomates cocidos o enlatados
- 3 tazas de arroz integral cocido
- 1 taza de queso cheddar baja en grasa, rallado finamente

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Caliente el aceite en una sartén para freír.
3. Agregue la cebolla, el apio y la pimienta. Cocine hasta que estén suaves.
4. Agregue los tomates, el arroz y el queso.
5. Cubra y cocine a fuego lento hasta que el queso se derrita y la mezcla se caliente.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1 taza
Porciones en el paquete 8

Cantidad por porción	
Calorías 160	Calorías de grasa 60
%Valor Diario*	
Grasa total 6g	9%
Grasa saturada 2.5g	13%
Acido graso trans 0g	
Colesterol 15mg	5%
Sodio 260mg	11%
Total de carbohidratos 22g	7%
Fibra dietética 3g	12%
Azúcares 3g	
Proteínas 6g	
Vitamina A 10%	Vitamina C 25%
Calcio 15%	Hierro 2%