

# Arroz “Aloha”

## Ingredientes:

- 1 ½ tazas de arroz integral seco
- ½ taza del jugo de una lata de piña de 8 oz
- 1 taza de caldo de pollo o verduras
- 15 oz taza de frijoles negros escurridos

Instrucciones: Pon el arroz, el jugo de piña y el caldo en una olla para cocer el arroz. Cuando el arroz esté listo añade las rodajas de piña y los frijoles escurridos y revuelve.



**Ejercicio:** Pon el reloj cuando la comida se empiece a cocinar y salta en el sitio durante 1 minuto. Intenta alargar el tiempo.



**Reflexión:** El arroz integral es mas saludable que el arroz blanco. Es rico en fibra que te hace sentir mas lleno y ayuda al sistema digestivo.

Pensamiento Delicioso: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

Nurture: [www.nurtureyourfamily.org](http://www.nurtureyourfamily.org)

