

Receta de Grano Integral

Arrocera

Huevos con Arroz Integral



Ingredientes:	Costo Aprox.*
1 una taza de la arrocera de arroz integral	\$.25
½ taza de salsa de tomate	\$.40
½ taza de cebolla, picada	\$.32
½ de pimiento verde, picado	\$.40
½ cucharadita de comino, ½ cucharadita de orégano	\$.50**
½ taza de chicharrones verdes congelados	\$.32
4 huevos	\$.56
Total:	\$2.75

de raciones: 4 Costo por ración: \$.69

*Basado en los precios de Peapod.

**Condimentos y especias están calculados como 25 centavos cada vez que estén usados

Direccione: Ponga el arroz, salsa de tomate, cebolla, pimiento verde, comino, y orégano en la arrocera. Agregue 4 tazas de la arrocera de agua. (Esto es más que lo normal para una taza de arroz.) Cubra, aprete el botón de “on” y déjelo hasta que se suelte el botón. Inmediatamente agregue los chicharrones y remueva. Haga 4 hendidura con la parte detrás de una cuchara de madera y coloque un huevo en cada hendidura. Cubra la arrocera y deje que los huevos cuezan durante 5 a 7 minutos. El calor del arroz es suficiente para cocinar los huevos. Agregue sal y pimienta al gusto y sirva.

Valor Nutricional para una ración de 1 taza

Calorías	310
Grasa Total	9 g
Grasa Saturada	2.5 g
% de total diario	13 %
Carbohidratos	45 g
Proteína	12 g
Fibra	3.5 g

		% de total diario*
Vitamina A	13	%
Vitamina C	21	%
Calcio:	7	%
Hierro	32	%
Buena fuente de*	<i>Magnesio, Potasio, Zinc, Tiamina, Riboflavina, Niacina, Vitamina B6, Vitamina B12, Vitamina E, Folato</i>	
*(10% o más del CDR)		

Basado en una dieta de 2000 calorías

