

Brócoli y arroz con queso

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Esta cazuela llena de queso hará que incluso los comensales más quisquillosos adoren el brócoli.



jsyfruitveggies.org

Brócoli y arroz con queso

6 porciones • Porción: 1 taza

Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Usar arroz integral es una excelente manera de comer más granos enteros.

Ingredientes:

- 3 tazas de brócoli picado
- 2 tazas de arroz integral instantáneo sin cocer*
- 2 latas (de 10.75 onzas cada una) de sopa de hongos
- ½ taza de queso cheddar rallado bajo en grasas

*Si se usa arroz blanco instantáneo, cocinar el brócoli en agua hirviendo durante 5 minutos. Agregar el arroz y cocinar durante 2 minutos más. Revolver a menudo. Continuar con el Paso 3.

Instrucciones:

1. En una olla grande, hervir 3 tazas de agua.
2. Agregar el brócoli y el arroz, y cocinar durante 7 minutos a fuego fuerte.
3. Reducir el fuego a medio y agregar la sopa. Cocinar hasta que esté burbujeante (aproximadamente 2 minutos). Revolver a menudo.
4. Retirar del fuego.
5. Agregar el queso.
6. ¡Servir y disfrutar!
7. Refrigerar las sobras.