

Arroz frito con col china

Just Say *Yes* to Fruits and Vegetables

Olvídese de la comida para llevar cuando puede hacer este plato tan sabroso en casa.



jsyfruitveggies.org

Arroz frito con col china

4 porciones ▪ Porción: 1 ½ tazas



Usar salsa de soja baja en sodio y arroz integral son intercambios fáciles y saludables.

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 huevos batidos
- 1 cebolla en rodajas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 zanahoria rallada
- ½ cabeza de col china rallada, u otro tipo de col
- 4 tazas de arroz blanco o integral cocido
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- Sal a gusto

Instrucciones:

1. En una sartén grande, calentar 1 cucharada de aceite a fuego medio.
2. Verter los huevos en la sartén y revolver durante aproximadamente 1 minuto o hasta que los huevos estén cocidos. Retirar los huevos de la sartén y reservar.
3. Calentar la cucharada de aceite restante en la misma sartén a fuego medio.
4. Agregar la cebolla, el ajo y la zanahoria. Cocinar durante 5 minutos, revolviendo a menudo.
5. Agregar la col, el arroz, la salsa de soja y los huevos cocidos a la sartén. Cocinar durante 2 minutos o hasta que el arroz esté caliente, revolviendo a menudo. ¡Disfrutar!
6. Refrigerar las sobras.

Este material fue financiado por el Programa de asistencia nutricional suplementaria de USDA: SNAP.

(Spanish)