



Arroz Integral Estilo Chino

Sirve a ocho

- 2 cucharadas de aceite de cacahuete, vegetal u oliva + 1 cucharilla
- 2 cebollitas verdes finamente picadas
- 2 cucharadas de jengibre finamente picado
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 1 morrón pequeño finamente picado
- 1 chile finamente picado (opcional)
- 1 taza de verduritas picaditas – las que más les gusten yo use zanahoria, arveja (chicharro) y choclo (elote) pero se puede usar repollo Chino, arveja china, brócoli, vainita, etc.
- ½ taza de carne de su preferencia finamente picada (pollo, res, puerco, jamón) – completamente opcional
- 4 tazas de arroz integral cocido
- 3 cucharadas de salsa soya
- 2 huevos

Caliente bien una sartén grande, preferiblemente honda. Añada 2 cucharadas de aceite, las cebollitas verdes, el jengibre, el ajo, el morrón y el chile. Cocine, revolviendo constantemente, por unos dos minutos.

Añada las verduras y cocínelas unos dos a tres minutos. Añada la carne. Si está usando carne cruda asegúrese de que de cocine completamente, revolviendo constantemente.

Añada el arroz cocido y la salsa soya. Mezcle bien y haga un pocito al medio de la sartén. Agregue una cucharilla de aceite y los dos huevos. Permita que los huevos se empiecen a cocinar y revuélvalos. Una vez que estén casi completamente cocidos, mézclelos con el arroz. Sirva y disfrute!

Arroz hecho con jamón - CALORÍAS 282,02; GRASA 8,84 grs (sat 1,58; mono 3,23; poli 2,07); PROTEÍNA 10,58 grs; FIBRA 2,33 grs; CARBS 41,71 grs; COLESTEROL 52,56 mg; HIERRO 1,62 mg; SODIO 554,08 mg; CALCIO 31,39 mg