

# CAZUELA SUREÑA



**INGREDIENTES** Sirve: 6 | porción: 1/2 taza de arroz con 1 taza mezcla de pavo

---



**arroz integral**  
1 taza



**aceite de canola**  
1 cucharada



**salchichas de pavo o  
pavo molido**  
14 onzas



**cebolla**  
1 mediana



**pimiento rojo y verde**  
1 de cada uno



**maíz enlatado  
sin sal añadida u  
otro vegetal**  
1 taza



**habas limas  
enlatadas  
bajas en sodio**  
1 taza



**condimento italiano**  
1 cucharadita



**caldo de pollo, bajo  
en sodio**  
1/4 taza



# INSTRUCCIONES

## 1. COCINE EL ARROZ



Caliente 4 tazas del agua y el arroz integral en una olla a fuego alto hasta que hierva. Una vez hierva, tape, reduzca la temperatura y cocine por 25 minutos hasta que el arroz esté blando.

## 4. DORE EL PAVO



Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio y añada el pavo. Cocine hasta que este dorado y transfiera a un plato.

## 7. AÑADA LOS CONDIMENTOS



Añada las habas limas, el caldo de pollo, el condimento italiano y cocine hasta que el caldo se absorba.

## 2. PREPARE LOS VEGETALES



Enjuague los vegetales. Corte la cebolla y los pimientos en tiras finas.

## 3. ESCURRA LOS VEGETALES ENLATADOS



Usando un colador, escurra y enjuague las habas limas y el maíz para remover el exceso del sodio.

## 5. COCINE LOS PIMIENTOS Y LAS CEBOLLAS



En la misma sartén, añada los pimientos y las cebollas y saltée hasta que estén blandos, como 5 minutos.

## 8. AÑADA EL PAVO



Añada el pavo y cocine 1 a 2 minutos adicionales.

## 6. AÑADA EL VEGETAL QUE QUIERA



Añada el maíz o los vegetales que quiera y saltée por 2 a 4 minutos más.

## 9. SIRVA CON ARROZ



Sirva la mezcla de pavo y vegetales sobre arroz y disfrute.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 330

Carbohidratos Totales: 39g

Proteínas: 17g

Grasa Total: 9g

Fibra Dietética: 5g

Sodio: 230mg

LOWCOUNTRY FOOD BANK

