

# CAZUELA SUREÑA



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



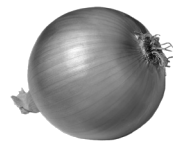
**arroz integral**  
1 taza



**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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 6. AÑADA EL VEGETAL QUE QUIERA



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

## 7. AÑADA LOS CONDIMENTOS



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

## 8. AÑADA EL PAVO



Añada el pavo y cocine 1 a 2 minutos adicionales.

## 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



Este recurso es fundado por El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), parte de Departamento de Agricultura de los EE. UU (USDA, por sus siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.