

SALTEADO SUREÑO



Porciones: 6 | Tamaño de la porción:

INGREDIENTES 1/2 taza de arroz con 1 taza de mezcla de pavo



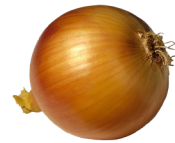
Arroz integral
1 taza



Aceite de canola
1 cucharada



**Salchicha de pavo
o pavo molido**
14 onzas



Cebolla
1 mediana



**Pimentón rojo
y verde**
1 de cada color



**Maíz enlatado sin
sal u otro vegetal**
1 taza



**Frijoles lima
enlatados bajos
en sodio**
1 taza



**Sazonador
italiano**
1 cucharadita



**Caldo de pollo
bajo en sodio**
1/4 de taza

LOWCOUNTRY FOOD BANK

lowcountryfoodbank.org/nutrition

INSTRUCCIONES

1. COCINAR EL ARROZ



Caliente 4 tazas de agua y el arroz integral en una olla a fuego alto y llévelo a ebullición. Una vez hirviendo, tape, reduzca el fuego y deje cocer durante 25 minutos hasta que el arroz esté tierno.

2. PREPARAR LOS VEGETALES



Enjuague los vegetales. Pique la cebolla y corte el pimentón en tiras finas.

3. ESCURRIR LOS VEGETALES ENLATADOS



Con un colador, escurra y enjuague los frijoles y el maíz para eliminar el exceso de sodio.

4. SOFREÍR EL PAVO



Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio y añada el pavo. Cocínelo hasta que esté dorado y páselo a un plato.

5. COCINAR EL PIMENTÓN Y LA CEBOLLA



En la misma sartén, añada los pimentones y las cebollas y sofríalos hasta que estén blandos, unos 5 minutos.

6. AÑADA VEGETALES DE SU ELECCIÓN



Añada el maíz o las verduras de su elección y saltee otros 2 ó 4 minutos más

7. AÑADIR LOS CONDIMENTOS



Añada los frijoles lima, el caldo de pollo, el sazónador italiano y cocine hasta que se absorba el caldo.

8. AÑADIR EL PAVO



Añada el pavo y cocine durante 1-2 minutos más.

9. SERVIR CON ARROZ



Sirva la mezcla de pavo y verduras sobre el arroz y disfrute.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 330

Carbohidratos totales: 39g

Proteína: 17g

Grasas totales: 9g

Fibra dietética: 5g

Sodio: 230mg