

## Arroz y brócoli con queso



### INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 ½ taza de brócoli, cortado en trozos pequeños
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 paquete de arroz jazmín para microondas
- ½ taza de caldo de verduras
- Sal y pimienta para probar
- 1 taza de queso cheddar rallado

### PREPARACIÓN:

1. Caliente el aceite de oliva en una cacerola mediana a fuego medio, agregue el brócoli, la cebolla picada y el ajo picado. Saltee durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Agregue el caldo, reduzca el fuego y cubra. Vapor durante 3-5 minutos.
3. Cocine el arroz en un microondas según las instrucciones del paquete. Retire la tapa y agregue el arroz cocido a la sartén. Revuelva para romper los grumos de arroz. Cocine por 2 minutos.
4. Condimentar con sal y pimienta.
5. Apague el fuego y agregue el queso.
6. ¡Comer y disfrutar!

**Rendimiento:** 4-6 porciones

**Fuente:** maebells.com

Harvest  
of the  
Month™

CalFresh  
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHH Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite [benefitscal.com](http://benefitscal.com).

## Arroz y brócoli con queso



### INGREDIENTES:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 ½ taza de brócoli, cortado en trozos pequeños
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 paquete de arroz jazmín para microondas
- ½ taza de caldo de verduras
- Sal y pimienta para probar
- 1 taza de queso cheddar rallado

### PREPARACIÓN:

1. Caliente el aceite de oliva en una cacerola mediana a fuego medio, agregue el brócoli, la cebolla picada y el ajo picado. Saltee durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Agregue el caldo, reduzca el fuego y cubra. Vapor durante 3-5 minutos.
3. Cocine el arroz en un microondas según las instrucciones del paquete. Retire la tapa y agregue el arroz cocido a la sartén. Revuelva para romper los grumos de arroz. Cocine por 2 minutos.
4. Condimentar con sal y pimienta.
5. Apague el fuego y agregue el queso.
6. ¡Comer y disfrutar!

**Rendimiento:** 4-6 porciones

**Fuente:** maebells.com

Harvest  
of the  
Month™

CalFresh  
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION  
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHH Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite [benefitscal.com](http://benefitscal.com).