

ARROZ FRITO CON COLINABO



Rendimiento: 4-5 porciones
Fuente: eatfresh.org

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- 1 paquete de arroz integral para microondas
- 1 colinabo
- 1 zanahoria
- Cebolletas
- 1 cucharada de aceite
- 1 huevo
- Salsa teriyaki

PREPARACIÓN:

1. Caliente el paquete de arroz en el microondas y déjelo enfriar.
2. Corte los extremos del colinabo y pélelo. Córtele en rodajas de 1 cm y luego en cubos de 1 cm.
3. Pele y corte la zanahoria en cubos.
4. Retire las raíces de las cebolletas. Píquelas finamente hasta obtener aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza.
5. Caliente una sartén a fuego medio y añada el aceite.
6. Añada las verduras y sofríalas hasta que estén tiernas.
7. Añada el huevo directamente al fondo de la sartén. Deje que se revuelva, moviéndolo de un lado a otro en la sartén caliente.
8. Añada el arroz y mezcle. Baje el fuego a medio-bajo y cocine durante 2 minutos, revolviendo con frecuencia.
9. Apague el fuego y añada $\frac{1}{4}$ de taza de salsa teriyaki.
10. ¡Buen provecho!

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 DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

ARROZ FRITO CON COLINABO



Rendimiento: 4-5 porciones
Fuente: eatfresh.org

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

INGREDIENTES:

- 1 paquete de arroz integral para microondas
- 1 colinabo
- 1 zanahoria
- Cebolletas
- 1 cucharada de aceite
- 1 huevo
- Salsa teriyaki

PREPARACIÓN:

1. Caliente el paquete de arroz en el microondas y déjelo enfriar.
2. Corte los extremos del colinabo y pélelo. Córtele en rodajas de 1 cm y luego en cubos de 1 cm.
3. Pele y corte la zanahoria en cubos.
4. Retire las raíces de las cebolletas. Píquelas finamente hasta obtener aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza.
5. Caliente una sartén a fuego medio y añada el aceite.
6. Añada las verduras y sofríalas hasta que estén tiernas.
7. Añada el huevo directamente al fondo de la sartén. Deje que se revuelva, moviéndolo de un lado a otro en la sartén caliente.
8. Añada el arroz y mezcle. Baje el fuego a medio-bajo y cocine durante 2 minutos, revolviendo con frecuencia.
9. Apague el fuego y añada $\frac{1}{4}$ de taza de salsa teriyaki.
10. ¡Buen provecho!

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 DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.