

Arroz de otoño festivo



INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz jazmín seco
- 1 $\frac{3}{4}$ taza de caldo de verduras
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharada de mantequilla
- 1 $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias, cortadas en cubitos
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ taza de arándanos secos

PREPARACIÓN:

1. Enjuague 1 taza de arroz en agua fría.
2. Ponga a hervir 1 $\frac{3}{4}$ tazas de caldo en una cacerola grande. Agregue el arroz y vuelva a hervir.
3. Reduzca el fuego a bajo, tape y cocine a fuego lento de 9 a 10 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar de 5 a 10 minutos.
4. Derrita la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio.
5. Agregue las zanahorias picadas y cocine hasta que estén tiernas, revolviendo con frecuencia.
6. Agregue el arroz cocido, la pimienta y la sal. Cocine 1 minuto.
7. Retire del fuego y agregue las pasas y las semillas de calabaza.
8. ¡Servir y disfrutar

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: Departamento de nutrición

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 DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite www.c4yourself.com.