

# Arroz Picante

4 porciones

## Ingredients:

- 1 cebolla (picada)
- 2 chiles jalapeños (picados y sin semillas)
- 2 dientes de ajo (picados)
- 2 cucharadas de pasta de tomate baja en sodio
- 2 1/2 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de mantequilla con grasa reducida
- 1 taza de arroz blanco de grano mediano (sin cocer)
- 1/2 taza de guisantes verdes enlatados bajos en sodio (escurridos)
- 1/2 taza de zanahorias enlatadas bajas en sodio (drenadas)



## Directions:

1. En un tazón mezclar la cebolla, los chiles, el ajo, la pasta de tomate, ¼ taza de agua y sal; dejar de lado.
2. En una sartén, derretir ligeramente la mantequilla a fuego medio y cocinar el arroz, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté dorado.
3. Agregar el resto del agua, los guisantes, las zanahorias y la mezcla de cebolla. Llevar a ebullición a fuego alto.
4. Reducir el fuego a baja temperatura, cubrir y cocinar durante 20 minutos o hasta que el arroz esté blando.

Recipe adapted from Countrycrock.com.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración	1 taza
Raciones por Envase	4
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico	247
	% Valores Diarios *
Grasa Total	3g
Grasa Saturada	1g
Acido Graso Trans	0g
Colesterol	0mg
Sodio	461mg
Carbohidrato Total	49g
Fibra Dietética	4g
Azúcares	4g
Proteínas	5g
Vitamina A	486mcg RAE
Vitamina C	11mg
Calcio	39mg
Hierro	3mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

**K-STATE**  
Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service  
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.

# Arroz Picante

4 porciones

## Ingredients:

- 1 cebolla (picada)
- 2 chiles jalapeños (picados y sin semillas)
- 2 dientes de ajo (picados)
- 2 cucharadas de pasta de tomate baja en sodio
- 2 1/2 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de mantequilla con grasa reducida
- 1 taza de arroz blanco de grano mediano (sin cocer)
- 1/2 taza de guisantes verdes enlatados bajos en sodio (escurridos)
- 1/2 taza de zanahorias enlatadas bajas en sodio (drenadas)



## Directions:

1. En un tazón mezclar la cebolla, los chiles, el ajo, la pasta de tomate, ¼ taza de agua y sal; dejar de lado.
2. En una sartén, derretir ligeramente la mantequilla a fuego medio y cocinar el arroz, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté dorado.
3. Agregar el resto del agua, los guisantes, las zanahorias y la mezcla de cebolla. Llevar a ebullición a fuego alto.
4. Reducir el fuego a baja temperatura, cubrir y cocinar durante 20 minutos o hasta que el arroz esté blando.

Recipe adapted from Countrycrock.com.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración	1 taza
Raciones por Envase	4
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico	247
	% Valores Diarios *
Grasa Total	3g
Grasa Saturada	1g
Acido Graso Trans	0g
Colesterol	0mg
Sodio	461mg
Carbohidrato Total	49g
Fibra Dietética	4g
Azúcares	4g
Proteínas	5g
Vitamina A	486mcg RAE
Vitamina C	11mg
Calcio	39mg
Hierro	3mg
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

**K-STATE**  
Research and Extension



Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service  
K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended, Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.