



Relleno de Manzana-Salvia y Arroz Salvaje

Tiempo de preparación : 25 minutos

Tiempo de Cocción: 20 minutos

Sirve: 12 Porciones

Este plato sabroso de arroz salvaje comienza con apio y cebolla sofritos mezclados con manzanas dulces y arándanos rojos. Esta combinación, coronada con nueces tostadas, salvia y un toque de picante hace una sabrosa adición a cualquier comida.

Ingredientes

4 onzas pacanas picadas

4 cucharaditas aceite de canola (dividido)

1 1/2 tazas apio picado

1 1/2 tazas cebolla picada

1 manzana roja, mediana, ya sea “Jonathan” o “Gala” (partida por la mitad, sin semilla y cortada en cubos, alrededor de un total de 1.5 de taza)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	160
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	160 mg
Total de Carbohidrato	20 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	3 g
Proteínas	3 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	20 mg
Hierro	1 mg
Potasio	174 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/4 taza
 Vegetales	1/4 taza
 Granos	1 onza
 Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

2 tazas arroz integral cocido caliente

1 taza arroz salvaje cocido caliente

1/2 taza arándanos rojos secos

1 chile jalapeño mediano (sin semillas (si desea) y finamente picado o 1/4 cdta de hojuelas de chile seco)

1 1/2 cucharadas salvia fresca picada (o 1 1/2 cucharadita de salvia seca frotada)

3/4 cucharadita sal

Preparación

1. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto. Añada las pacanas (nueces lizas) y cocínelas durante 2 a 3 minutos o hasta que comiencen a dorarse, revolviendo con frecuencia. Póngalo a un lado en un plato separado.

2. Caliente 1 cucharadita de aceite sobre fuego medio. Cocine el apio y la cebolla durante 8 minutos o hasta que comiencen a dorarse ligeramente en el borde, revolviendo ocasionalmente.

3. Agregue las manzanas y cocínelas durante 4 minutos o hasta que estén blandas y crujientes.

4. Agregue las nueces y los ingredientes restantes y cocínelos durante 3 a 4 minutos o hasta que se caliente la mezcla de arroz, revolviendo ocasionalmente.

Notas

Notas del "Chef" jefe de cocina: Utilice cualquiera de sus nueces favoritas en lugar de las pacanas. O déjelas afuera si alguien es alérgico.

Materiales: Una sartén grande, tazas medidoras, cucharas medidoras, cuchara para mezclar, y un cuchillo afilado.

Origen: Meeting Your MyPlate Goals on a Budget Toolkit by MyPlate National Strategic Partners