

ARROZ TAPADO

Ingredients:

- 2 cups instant brown rice
- 2 Tbsp vegetable oil
- 1 lb 90/10 lean ground beef
- 1 medium red onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 tsp cumin
- 1 (6 oz) can unsalted tomato paste
- 1 (12 oz) bag frozen mixed vegetables (corn, peas, carrots, green beans)
- 1/2 cup raisins
- 1 (6 oz) can sliced black olives, drained
- 2 hard-boiled eggs, peeled & diced
- 1/2 cup chopped fresh cilantro
- 1/2 cup chopped fresh parsley
- Non-stick cooking spray

40 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(280g)
Amount per serving	
Calories	510
% Daily Value*	
Total Fat 21g	27%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 120mg	40%
Sodium 360mg	16%
Total Carbohydrate 52g	19%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 30g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 66mg	6%
Iron 5mg	30%
Potassium 956mg	20%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparation:

1. Prepare rice according to package directions. Set aside.
2. In a large skillet, heat oil over high. Add beef, onion, garlic & cumin. Cook 5-7 minutes, or until cooked through, crumbling throughout. Stir in tomato paste & frozen vegetables. Cook 4-5 minutes, or until thickened.
3. Stir in raisins & olives. Cook 2-3 minutes. Remove from heat & add eggs, cilantro & parsley.
4. Lightly coat a bowl with cooking spray. Add a layer of rice, using a spoon to tightly pack. Add a layer of ground beef & top with rice. Pack once more. Put a plate over the bowl & turn up-side-down. Remove bowl carefully to keep shape.
5. Garnish with parsley & cilantro. Serve warm!



 **NIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

**CHOOSE HOME MADE**



ARROZ TAPADO

Ingredients:

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- 2 cdas de aceite vegetal
- 1 lb de carne de res molida 90% magra
- 1 cebolla roja mediana, en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cdta de comino
- 1 lata (6 oz) de pasta de tomate sin sal añadida
- 1 bolsa (12 oz) de vegetales mixtos congelados (maíz, ejotes, zanahorias, guisantes)
- 1/2 taza de pasas
- 1 lata (6 oz) de aceitunas negras en rodajas, escurridas
- 2 huevos duros, pelados y picados
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado
- 1/2 taza de perejil fresco, picado
- Aceite en aerosol antiadherente

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego alto. Añadir la carne de res molida, la cebolla, el ajo y el comino. Cocinar por 5-7 minutos o hasta que esté bien cocida, desmenuzando la carne por completo. Añadir la pasta de tomate y los vegetales congelados. Cocinar por 4-5 minutos o hasta que espese.
3. Añadir las pasas y las aceitunas negras. Cocinar por 2-3 minutos. Retirar el sartén del fuego. Añadir los huevos, el cilantro y el perejil.
4. Rociar ligeramente un tazón con aceite en aerosol. Añadir una capa de arroz usando una cuchara para presionar el arroz. Añadir una capa de carne de res molida y una capa de arroz encima. Presionar una vez más. Colocar un plato sobre el tazón y voltear el tazón. Retirar el tazón con cuidado para mantener la forma.
5. Agregar perejil y cilantro. ¡Servir caliente!

40 Min | Porciones 6

Información Nutricional	
6 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(280g)
Cantidad por porción	
Calorías	510
	% Valor Diario*
Grasa Total 21g	27%
Grasa Saturada 4.5g	23%
Grasa Trans 0g	
Coolesterol 120mg	40%
Sodio 360mg	16%
Carbohidrato Total 52g	19%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares Totales 12g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 30g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 66mg	6%
Hierro 5mg	30%
Potasio 956mg	20%

*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

¿El valor de las calorías y el sodio son similares?

BATA EN SODIO
1 por 1
RECETA

Esta receta tiene Certificado 1 por 1 y es baja en sodio.



PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**ELIGE
COCINAR
EN CASA**