



LEMON SHRIMP STIR-FRY

Ingredients:

- 2 cups instant brown rice
- 1 tsp paprika
- 1 Tbsp chili paste
- 1 lemon, juiced, divided
- 1 lb frozen peeled & deveined shrimp
- 1 Tbsp olive oil
- 2 cloves garlic, minced
- 1 medium zucchini, cut in half & sliced
- 1 (8 oz) bag sugar snap peas, ends trimmed

20 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(193g)
Amount per serving	220
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 95mg	32%
Sodium 480mg	21%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 65mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 234mg	4%

* 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. Fluff with a fork & set aside.
2. In a large bowl, add paprika, chili paste & half the lemon juice. Stir to combine. Add shrimp & mix well.
3. In a large skillet, heat oil over medium-high. Add garlic, zucchini & sugar snap peas. Sauté 5-7 minutes or until crisp-tender.
4. Add shrimp & marinade to skillet. Cook 4-6 minutes or until pink. Add remaining lemon juice. Toss to combine.
5. Serve shrimp & vegetables over rice.



 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider and employer.



CAMARONES CON VERDURAS EN LIMÓN

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- 1 cda de paprika
- 1 cda de pasta de chile
- Jugo de limón (1), dividido
- 1 lb de camarones congelados, pelados y limpios
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 calabacín verde mediano, picado en medialunas
- 1 bolsa (8 oz) de guisantes en vaina, con las puntas cortadas

20 Min | Porciones 6

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor y poner a un lado.
2. En un tazón grande, mezclar la paprika, la pasta de chile y la mitad del jugo de limón. Añadir los camarones y mezclar otra vez.
3. En un sartén grande, calentar el aceite sobre fuego medio-alto. Añadir el ajo, el calabacín y los guisantes. Sofreír 5-7 minutos o hasta que estén casi blandos.
4. Añadir los camarones al sartén y cocinar 4-6 minutos o hasta que esté rosado. Añadir la otra mitad del jugo de limón. Mezclar bien.
5. Servir los camarones con verduras sobre el arroz.

Información Nutricional		
6 porciones por envase		
Tamaño de la porción		(193g)
Cantidad por porción		
Calorías		220
% Valor Diario*		
Grasa Totales	4g	5%
Grasa Saturada	0.5g	3%
Grasa Trans	0g	
Colesterol	95mg	32%
Sodio	480mg	21%
Carbhidrato Total	31g	11%
Fibra Dietética	3g	11%
Azúcares Totales	2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
Proteína	14g	
Vitamina D	0mcg	0%
Calcio	65mg	6%
Hierro	1mg	6%
Potasio	234mg	4%

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

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.


**ELIGE
COCINAR
EN CASA**