

RED CHILI SHRIMP

Ingredients:

- 2 cups instant brown rice
- 8 dried ancho or guajillo chiles, stemmed & seeded
- 10 dried chile de arbol chiles, stemmed & seeded
- 2 cups boiling water
- 1 (14 oz) can no-salt-added crushed tomatoes
- 1 small yellow onion, chopped
- 6 cloves garlic, peeled
- 1 chipotle pepper in adobo sauce
- 2 Tbsp olive oil
- 2 lbs raw shrimp, peeled & deveined
- 1 avocado, diced

Preparation:

1. Prepare rice according to package directions. Set aside.
2. In a medium heat-proof bowl, add chiles & boiling water. Let stand 15-20 minutes, or until chiles are very soft. Remove chiles from water, reserving the soaking water. Transfer chiles to a blender.
3. Add tomatoes, onion, garlic & chipotle pepper to blender. Add 1/2 cup of soaking liquid & blend until smooth. Add additional liquid as needed to get a saucy consistency.
4. In a large skillet, heat oil over medium-high. Add shrimp & cook 3-4 minutes or until cooked through, flipping once.
5. Add sauce to the pan & reduce heat to medium. Simmer 5 minutes. Serve over rice, topped with avocado.

30 Min | Serves 6

Nutrition Facts	
6 servings per recipe	
Serving size	(337g)
Amount per serving	
Calories	410
	% Daily Value*
Total Fat 11g	14%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 245mg	82%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 41g	15%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 37g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 122mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 878mg	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.



 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.

 **CHOOSE HOME MADE**



CAMARONES A LA DIABLA

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- 8 chiles guajillos, secos, sin semillas
- 10 chiles de árbol secos, sin semillas
- 2 tazas de agua hirviendo
- 1 lata (14 oz) de tomates triturados sin sal añadida, sin escurrir
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 6 dientes de ajo, pelados
- 1 chile chipotle en salsa de adobo
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 lbs de camarones crudos pelados y desvenados
- 1 aguacate, picado

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
2. En un tazón mediano, añadir los chiles secos y el agua hirviendo. Poner a un lado por 15-20 minutos o hasta que los chiles estén suaves. Retirar los chiles del agua y reservar el agua. Transferir los chiles a una licuadora.
3. Añadir los tomates, la cebolla, el ajo y el chile chipotle a la licuadora. Añadir 1/2 taza de agua y licuar hasta que quede líquido. Añadir agua adicional si es necesario para que la salsa quede líquida.
4. En una sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Añadir los camarones y cocinar por 3-4 minutos o hasta que esté bien cocido, volteando una vez.
5. Añadir la salsa al sartén y reducir el fuego a medio. Hervir a fuego lento durante 5 minutos. Servir sobre el arroz y añadir aguacate.

30 Min | Porciones 6

Información Nutricional

6 porciones por receta
Tamaño de la porción (337g)

Cantidad por porción

Calorías 410

% Valor Diario*

Grasa Total 11g 14%

Grasa Saturada 1.5g 8%

Grasa Trans 0g

Colesterol 245mg 82%

Sodio 230mg 10%

Carbohidrato Total 41g 15%

Fibra Dietética 5g 18%

Azúcares Totales 4g

Incluye 0g Azúcares Añadidos 0%

Proteína 37g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 122mg 10%

Hierro 2mg 10%

Potasio 878mg 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