

Cacerola de Arroz con Bròcoli

Estilo Trinidad

De la cocina de la Trinidad Ortiz, San Antonio
Tiempo de preparación: 45 minutos
Número de porciones: 4

Ingredientes:

1 taza de arroz blanco
1 libra de bròcoli fresco o un paquete de 10 onzas de bròcoli congelado
1 tallo de apio, picado
1 lata (10 ¾ onzas) de sopa de crema de pollo

Preparación:

1. Cocine el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Hierva el bròcoli fresco hasta que este suave, o descongele el bròcoli congelado. Escure el agua.
3. Combine todos los ingredientes mezclados completamente. Viertalos en un recipiente para hornear y hornee a 350°F por 30 minutos.

Información nutricional por porción:

GRASA: 17% (bajo)
FIBRA: 4 gramos (alto)
CALORIAS: 270



DICHO/CONSEJO

Agregue más vegetales a sus platillos
El bròcoli es rico en fibra y en vitaminas A y C.