

# Arroz Mexicano a La Lupe

De la Cocina de Lupe Gonzalez, San Antonio

Tiempo de preparación: 40 minutos

Número de porciones: 4-6

## Ingredientes:

1 cucharada de margarina

1 taza de arroz crudo

1 diente de ajo

1 cebolla pequeña cortada en rebanadas

½ chile dulce picado

2 tazas de tomates cocidos con el jugo

1 taza de agua

1 cucharadita de sal o un cubito de caldo de pollo

1 cucharadita de pimienta

## Preparación:

1. En un sartén mediano, guise la cebolla, el ajo, el chile dulce y el arroz en la margarina por 3-4 minutos.
2. Agregue los tomates, el agua, la sal (o el cubito de caldo de pollo) y la pimienta. Mezcle bien.
3. Ponga a hervir y tape. Reduzca la llama y dejelo hervir por 30 minutos.

## Información nutricional por porción:

GRASA: 19% (bajo)

FIBRA: 2 gramos (alto)

CALORIAS: 109



## DICHO/CONSEJO

El arroz integral (café) le agregará más fibra. El arroz integral tarda en cocinarse entre 15-20 minutos más que el arroz blanco.