



# Arroz Frito con Vegetales

## Ingredientes

1 taza de arroz integral instantáneo  
1 taza de caldo de verduras  
2 huevos, ligeramente batidos  
2 cucharaditas de aceite de canola  
6 onzas (alrededor de ½ manojo) de espárragos, recortados y cortados en trozos de 1 pulgada  
1 pimiento rojo mediano, cortado en rodajas finas en trozos de 1 pulgada  
4 cebolletas, cortadas en trozos de 1 pulgada  
1 diente de ajo, picado 1 cucharada de jengibre fresco, picado  
4 cucharaditas de salsa de soja reducida en sodio  
2 cucharadas de vinagre de arroz  
1 cucharadita de aceite de sésamo tostado  
Salsa picante de pimiento rojo al gusto

Porciones: 2

## Preparación

1. Combine el arroz y el caldo en una cacerola pequeña. Herbir a fuego alto. Tape y reduzca el fuego. Cocine a fuego lento hasta que se absorba el líquido. (12 a 14 minutos). Extienda el arroz en un plato grande por 5 minutos.
2. Mientras el arroz se enfría, cubra un wok o sartén grande antiadherente con aceite en aerosol (ejemplo: Pam o Crisco) y colóquelo a fuego medio. Vierta los huevos y cocine, revolviendo suavemente, hasta que esté listo, de 30 segundos a 1 minuto. Transferir a un tazón pequeño.
3. Caliente el aceite de canola en la sartén a fuego medio-alto; agregue los espárragos y cocine, revolviendo, durante 2 minutos. Agregue el pimiento, las cebolletas, el ajo y el jengibre; cocina, revolviendo, hasta que las verduras estén tiernas. (aproximadamente 2 minutos). Agregue el arroz cocido, la salsa de soja y el vinagre a la sartén; cocine hasta que el líquido se absorba, 30 segundos a 1 minuto. Incorpore los huevos cocidos. Retire del fuego; agregue el aceite de sésamo y la salsa picante. Disfrute!

## Nutrición (por porción)

366 calorías; 46 g de carbohidratos; 5 g de fibra; 14 g de grasa; 14 g de proteína; 581 mg de sodio; 212 mg de colesterol; 453 mg de potasio

Para obtener más consejos útiles sobre cómo mantener un estilo de vida saludable, visite [mycare.sharecare.com](https://mycare.sharecare.com)