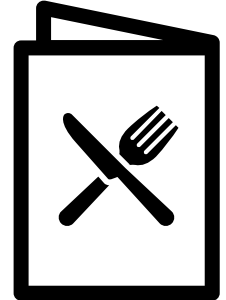
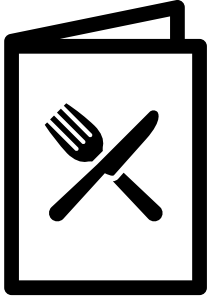


Arroz de grano entero con hortalizas



Esta receta contiene ingredientes que no contienen colesterol y son altos en fibra. La combinación de estos ingredientes crea un alimento rico y nutritivo. El cuerpo necesita colesterol para formar células sanas, pero tener altos niveles de colesterol puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Con el colesterol alto, es posible que se formen depósitos grasos en los vasos sanguíneos. Para prevenir esto, se debe consumir alimentos bajos en colesterol o que contengan fibra. Alimentos con alto contenido de fibra, como las hortalizas o el arroz de grano entero, ayudan a disminuir los niveles de colesterol en la sangre. La receta rinde para 4-6 porciones.

Ingredientes

Arroz de grano entero 1 taza

Calabaza 1/2 taza

Calabacín 1/2 taza

Pimiento rojo (1/4 taza)

Berenjena 1/4 taza

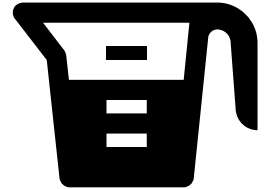
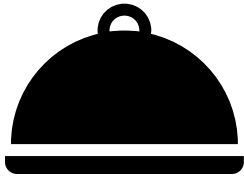
AOVE (Aceite de oliva Virgen Extra) 1 cucharada



Procedimiento

1. Hierva el arroz de grano entero siguiendo las instrucciones del empaque. Una vez cocido déjalo aparte.
2. Cortar las hortalizas (planta comestible que se cultiva en un huerto) a la juliana (tiras alargadas y finas). Añades aceite de oliva en un sartén hondo o wok, añade las hortalizas (calabaza, calabacín, pimiento rojo y berenjena) y deja calentar por 5 minutos.
3. Finalmente, se añade el arroz y se mezcla con las hortalizas. Salpimentar al gusto (Añadir sal o condimentos según la preferencia del cocinero).

*Según la lista de sustitutos para personas con diabetes, una porción de arroz cocido es 1/3 de taza.



Corte a la Juliana



Gabriel E. Rodriguez Soto

Estudiante del Programa de Nutrición y Dietética

