

Arroz Integral con Nueces Pecanas Tostadas



Prep:

5 minutos

Total:

55 minutos

Sirve:

3 raciones de aproximadamente 1 taza cada una

Pieza:

1 Qt./9 L Sauce Pan with Cover

small mixing bowl

Cookie Sheet (12 ½ x 15 ½)

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Katherine Lawrence

Profesora de cocina, chef de VegNews y profesora de nutrición para el programa de eCornell sobre Nutrición basada en Plantas de la Fundación T. Colin Campbell.

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Aunque esta receta puede parecer simple, es muy sabrosa y sorprendentemente sustanciosa. ¡Alguna vez la he tomado de desayuno! También es una gran cena, acompañada de verduras salteadas y frijoles negros cocidos.

Preparación :

1. Precalienta el horno a 177°C/350°F.
2. Coloca los trocitos de nueces en una bandeja y métela al horno durante 4 - 5 minutos. Vigila las nueces para asegurarte de que no se quemen.
3. Combina el agua y el arroz en una cacerola. Tapa y cocina a fuego medio-alto.
4. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina durante 50 minutos.
5. Cuando las nueces ya estén tostadas, ponlas en un bol pequeño y añade la salsa de soja.
6. Cuando el arroz se termine de cocinar, ponlo en un bol y añade las nueces con la salsa de soja. Cúbrela con un plato para mantener la humedad del arroz hasta que te lo comas.

Información nutricional por ración

Calorías: 299

Grasa Total: 9g

Grasa	1g
Saturada:	
Colesterol:	0mg
Sodio:	604mg
Carbohidratos:	56g
Fibra	5g
Dietética:	
Azúcar:	1g
Proteína:	6g
