



Pilaf de avena con tres pimientos

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 20 minutos |

Cantidad de porciones: 6

1¾ taza de avena tradicional, sin cocinar

1 huevo, ligeramente batido

1 cucharada de aceite de oliva

2 dientes de ajo grande, picado

½ taza de cada uno, pimiento rojo, amarillo y verde, picados

2 a 3 hongos, picados

4 cebollas verdes, picadas

¾ taza de caldo de pollo

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta negra

Opcional 2 cucharadas de hojas frescas de albahaca, picadas, o 2 tazas de albahaca seca



Consejo Food \$ense

- Esta receta es un excelente plato principal vegetariano. Rinde cuatro porciones como plato principal o seis como guarnición.
- ¿Le falta un ingrediente? Pruebe estas sustituciones para variar su comida y usar alimentos que ya tiene.

Para ahorrar dinero y simplificar sus compras: Use pimientos de un solo color en lugar de tres.

Para reducir el sodio: Use caldo de pollo o vegetales con bajo contenido de sodio (algunos pueden decir 'bajo en sodio').

Instrucciones

1. En un recipiente grande, mezcle la avena y el huevo hasta que la avena esté cubierta de forma pareja. Deje a un lado.
2. Caliente un sartén grande antiadherente a fuego moderado. Agregue el aceite y el ajo, y cocine de 1 a 2 minutos, revolviendo constantemente. Agregue los pimientos, hongos y las cebollas verdes. Revuelva ocasionalmente hasta que las verduras estén tiernas (aproximadamente 2 minutos).
3. Agregue la mezcla de avena y huevo a la sartén.
4. Cocine a fuego moderado, revolviendo ocasionalmente, hasta que la avena esté seca y separada (aproximadamente de 5 a 6 minutos). Agregue el caldo, la albahaca, la sal y la pimienta. Continúe cocinando, revolviendo ocasionalmente, de 2 a 3 minutos o hasta que se absorba el líquido. Sirva de inmediato.

Datos nutricionales (Tamaño de la porción, 1/6 receta): calorías 180; proteína 7g; carbohidratos 27g; grasas totales 5g; grasas saturadas 1g; colesterol 30mg; fibra 5g; sodio 230mg; vitamina C 100%; vitamina A 15%; hierro 10%; calcio 4%

Adaptado de www.quakeroats.com/cooking-and-recipes/content/recipes/recipe-detail.aspx?recipeId=559

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

