

Spanish Rice

Paella

1. Heat the water in a saucepan and bring it a boil.
Caliente las tazas de agua y espere hasta que hierva.
2. Add rice.
Añada el arroz integral.
3. Cover the pan and cook on low heat until all water is absorbed.
Cubra la sartén y cocine a fuego lento hasta que absorba toda el agua.
4. Stir in tomato paste until evenly mixed.
Añada el tomate concentrado y mezcle bien.
5. Heat oil in a large pan over medium heat.
Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
6. Saute onions for 2-3 minutes.
Sofría las cebollas por 2-3 minutos.
7. Add red peppers and carrots. Cook until soft.
Añada los pimientos rojos y las zanahorias. Cocine hasta que estén suaves.

Long-grain or brown rice has more fiber than white rice. Fiber makes you feel fuller so you eat less!
El arroz integral contiene más fibra que el arroz blanco. ¡Cuando come fibra se llena más y así come menos!



Time: 35 minutes
Tiempo de preparación: 35 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 250
Calorías: 250

Protein: 6 g
Proteína: 6 g

Carbohydrate: 47 g
Carbohidratos: 47 g

Fat: 5 g
Grasa: 5 g

Cholesterol: 1 mg
Colesterol: 1 mg

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Monounsaturated Fat: 3 g
Grasa monoinsaturada: 3 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Sodium: 195 mg
Sodio: 195 mg

Fiber: 4 g
Fibra: 4 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Serves/Porciones: 4

1 cup long-grain or brown rice
taza de arroz integral

2 cups water
tazas de agua

1 onion, chopped
cebolla, picada

1 carrot, chopped
zanahoria, picada

1 red pepper, chopped
pimiento rojo, picado

1/2 cup tomato paste
taza de tomate concentrado

1 tablespoon olive oil
cuchara grande de aceite de oliva

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

1/2 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable