

## Red Rice with Peas and Carrots

### *Arroz Rojo con Guisantes y Zanahorias*

#### Serves/Porciones: 4

- 2 cups vegetable stock  
*tazas de caldo de verduras*
- 1 tablespoon olive oil  
*cuchara grande de aceite de olive*
- 1 small onion, chopped  
*cebolla pequeña, picada*
- 1 carrot, chopped  
*zanahoria, picada*
- 1 cup long-grain rice  
*taza de arroz integral*
- 2 large garlic cloves, minced  
*dientes grandes de ajo, picados*
- 3/4 cup pureed tomato  
*taza de puré de tomate*
- 1/2 teaspoon salt  
*cucharita de sal*
- 1 cup peas  
*taza de guisantes*

#### OPTIONAL/OPCIONAL

- 2 tablespoons chopped fresh cilantro or parsley  
*cucharas grandes de cilantro o perejil fresco*

1. Heat the vegetable stock in a saucepan. Bring it to a simmer over medium heat.  
*Caliente el caldo de verduras en una sartén. Hiérvalo a fuego lento.*
2. In another large saucepan, heat oil over medium heat. Add onion, garlic, carrot, and long-grain rice. Cook for about 5 minutes until the rice and onion begin to brown slightly.  
*En otra sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Añada la cebolla, el ajo, la zanahoria, y el arroz integral. Cocine por 5 minutos hasta que el arroz y la cebolla empiecen a dorarse.*
3. Stir in tomato puree and cook for 1 minute.  
*Remueva el puré de tomate y cocine por 1 minuto.*
4. Add vegetable stock, peas, and salt and return to a simmer. Simmer until the liquid has been absorbed (15 minutes).  
*Añada el caldo, los guisantes, y la sal y hiérvalo a fuego lento. Cocínelo hasta que se absorba todo el líquido (15 minutos).*



**Time: 30 minutes**  
**Tiempo de preparación: 30 minutos**

**Difficulty: Easy**  
**Dificultad: Fácil**

Total Calories: 280  
*Calorías: 280*

Protein: 7 g  
*Proteína: 7 g*

Carbohydrate: 52 g  
*Carbohidratos: 52 g*

Fat: 5 g  
*Grasa: 5 g*

Saturated Fat: 1 g  
*Grasa Saturada: 1 g*

Sodium: 550 mg  
*Sodio: 550 mg*

Monounsaturated Fat: 3 g  
*Grasa monoinsaturada: 3 g*

Polyunsaturated Fat: 1 g  
*Grasa poliinsaturada: 1 g*

Fiber: 5 g  
*Fibra: 5 g*

Transfat: 0 g  
*Grasas trans: 0 g*