

Arroz "Frito" de Verdura Asiático-Inspirado

Sirves 6-8

*Chef Raquel se graduó con honores en el programa culinario en el Instituto de Educación Culinaria después de terminar su pasantía en Le Bernardin en Nueva York. En 2009, el chef Raquel creó **A Pinch of Salt, LLC** ofrece instrucción práctica de cocción se centra en la preparación de sana, alta cocina, sin embargo, las comidas prácticos y de bajo costo. Actualmente, los socios Chef Raquel con el Council of Churches of Greater Bridgeport (CCGB) proporcionar una amplia educación de cocina en las despensas de alimentos locales y programas de comidas de la comunidad. Chef Raquel también proporciona la divulgación y la educación para la cocción Bridgeport mercado de los granjeros de colaboración a los 6 mercados de agricultores. Esto se basa en su compromiso previo con Wellness in the Schools, una organización en Nueva York que proporcionar a los estudiantes de escuelas públicas comidas nutritivas que se refuerzan a través de la educación de cocinar en las aulas y la jardinería. Chef Raquel es un apasionado de la educación de los grupos de jóvenes, familias, personas mayores y las comunidades sobre la importancia de la cocina saludable, la comprensión de la información nutricional, que se extiende de dólares de alimentos, la utilización de los mercados agrícolas y jardines de la comunidad.*

Ingredientes:

- 1 cebolla picada
- 1 pimiento rojo o verde picado
- 1 taza de col rizada o de col rizada, costillas retiradas, cortadas en tiras finas
- ½ libra de brócoli, recortado y picado, fresco o congelado, descongelado
- 2 zanahorias, cortadas en círculos delgados o ralladas
- 1 taza de guisantes
- 2-3 dientes de ajo picados o rallados
- 1 cucharadita de jengibre molido o jengibre fresco, rallado
- 2 tazas de arroz integral cocido, dejar de lado
- 1 cucharada de salsa de soja reducida en sodio



Direcciones:

1. Calentar una cacerola grande a fuego medio-alto. Baje el fuego y agregue 1 cucharada de aceite de oliva.
2. Agregue las cebollas y los pimientos, cocine hasta que se ablande. Agregue la col rizada y cocine hasta que esté ligeramente marchita.
3. Añada el brócoli, las zanahorias y los guisantes. Cocine por otros 5-7 minutos hasta que los vegetales estén firmes, pero tiernos.
4. Agregue el ajo y el jengibre y cocine hasta que estén fragantes, aproximadamente 30 segundos.
5. Mezcle el arroz integral y caliente. Sazonar cuidadosamente con salsa de soja. ¡Ajuste el sabor según sea necesario y sirva caliente!

Chef Raquel Rivera-Pablo

A Pinch of Salt, LLC

www.apinchofsalt.com

Raquel@apinchofsalt.com



Bringing Good Food For All