

Rice 5 Ways



Casserole

Rice is a great, low-cost ingredient for casserole dishes. Add rice with cooked vegetables, meat or beans, and bake for a quick, easy weeknight meal.

Salad

Top your favorite salad with plain, cooked rice. Add flavor with seasonings like cumin, cilantro, or other dried herbs and spices.



Stir-Fry

Pair rice with stir-fry vegetables. Combine cooked rice with low-sodium soy sauce and serve. Add cooked chicken, beef, or add tofu to make a one dish meal.

Stuffed Peppers

Mix canned beans, salsa, and cooked rice together. Stuff the mixture inside bell peppers, which have been cut in half and seeds removed. Top with shredded cheese and bake in oven until heated through.



Rice Pudding

Mix cooked rice with low-fat milk, a pinch of salt, and sugar. Cook, stirring often, until mixture is creamy. In a small bowl, mix milk, egg, and cinnamon. Stir into rice mixture and continue to cook over low heat.



5 recetas con arroz



Cazuelas

El arroz es un ingrediente barato y perfecto para cualquier cazuela. Añada arroz con vegetales ya cocinados, carne o frijoles. Cocine en el horno para una cena rápida y sencilla.

Ensaladas

Añada arroz blanco ya cocinado a su ensalada favorita. Añada un toque de sabor con cilantro, comino u otras especias o hierbas.



Salteados

Combine el arroz con vegetales salteados. Añada una salsa baja en sodio y sirva. Puede añadir pollo, carne o tofu para crear un plato completo.

Pimientos rellenos

Mezcle frijoles enlatados, salsa y arroz cocido. Rellene los pimientos, que anteriormente cortó por la mitad y limpió para quitar las semillas, con la mezcla. Cubra con queso rallado y cocine en el horno hasta que estén listos.

Arroz con leche

Mezcle el arroz cocido con leche baja en grasa, una pizca de sal y azúcar. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que la mezcla esté cremosa. En un tazón pequeño, mezcle leche, un huevo y canela. Agregue a la mezcla de arroz y continúe cocinando a fuego lento.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la universidad están disponibles para todos sin distinción de raza, color, sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, edad, origen nacional, afiliación política, discapacidad física o mental, religión, estado de veterano protegido, información genética, apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.