

Tazón de Fajita de Camarones con Frijoles Negros y Arroz Integral con Cilantro

Rendimiento: 8 porciones
Tamaño de la porción:
1/8 de mezcla



Información Nutricional

Tamaño de la porción
1/8 de mezcla (509 g)

Cantidad por porción

Calorías **450**

% Valor Diario*

Grasa total 7 g	9%
Grasa saturada 1 g	5%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 215 mg	72%
Sodio 450 mg	20%
Carbohidratos totales 60 g	22%
Fibra dietética 10 g	36%
Azúcares totales 4 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
Proteína 39 g	78%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 173 mg	15%
Hierro 4 mg	20%
Potasio 1015 mg	20%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Se congela bien: enfríe los componentes individuales (arroz, mezcla de camarones y vegetales) y porciones en recipientes aptos para congelador. Deje la guarnición de rodajas de limón. Cuando esté listo para comer, caliente el arroz y los camarones por separado.

Esta es una excelente manera de tener sus alimentos favoritos de una manera más saludable con muchas especias, granos integrales y vegetales. Omita los camarones para una comida vegetariana o sustituya los camarones por pescado.

INGREDIENTES

- 2 tazas de arroz integral crudo*
- 3/4 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal kosher, dividida
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 pimientos morrones rojos, sin semillas y en rodajas
- 2 pimientos morrones verdes, sin semillas y en rodajas
- 2 cebollas, peladas y en rodajas
- 8 onzas de champiñones, sin tallos y en rodajas
- 1 manojo de cilantro, picado y dividido
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de orégano seco y frotado
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 2 libras de camarones (medianos o grandes), pelados y desvenados
- Ralladura y jugo de 4 limas
- 2 limas, cortadas en gajos para aderezos

* Nota: En clase, el arroz se cocinará como demostración.

DIRECCIONES

1. En una cacerola grande, combine el agua, el arroz y 1/2 cucharadita de sal. Llevar a ebullición a fuego alto. Cubra y reduzca el fuego a bajo. Cocine durante 40 a 45 minutos. Deje reposar el arroz durante 10 minutos, cubierto. Retire la tapa y esponje con un tenedor.
2. Agregue la mitad del cilantro al arroz cocido.
3. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las verduras en rodajas y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que las verduras comiencen a ablandarse.
4. Agregue las especias y cocine hasta que las verduras estén blandas.
5. Agregue los frijoles negros y cocine hasta que estén bien calientes.
6. Agregue los camarones. Reduzca el fuego a medio y cocine hasta que los camarones se pongan rosados.
7. Agregue la ralladura de limón, el jugo de limón y el cilantro restante.
8. Divida el arroz cocido en 8 tazones. Cubra con la mezcla de camarones.
9. Adorne con rodajas de lima.

