

# MEAL KITS

## VERDURAS Y ARROZ INTEGRAL FRITO SALADO

TIEMPO DE MONTAJE / COCCIÓN: 30 minutos o menos

No necesita teriyaki o salsa de soja para preparar la versión saludable del chef Tim Ma de esta comida en una sola sartén. ¿Quieres su método infalible para cocinar arroz integral esponjoso? Consulte la NOTA a continuación.

**LO QUE NECESITAS:** Tabla de cortar, cuchillo afilado, sartén antiadherente ancha, tazón pequeño, aceite de canola, sal, pimienta negra, azúcar.

**LO QUE PUEDEN HACER LOS NIÑOS:** Fregar la zanahoria; quitar el tallo y las semillas del pimiento rojo; pelar la cebolla; recortar y cortar las cebolletas (con tijeras); batir los huevos; sazone el arroz frito.

**LO QUE PUEDE AGREGAR:** Pollo, carne de res, camarones o tofu cocidos.

### PARA HACER 4 PORCIONES

1 zanahoria  
1 cebolla  
6 cebolletas  
1 pimiento morrón rojo  
4 huevos grandes  
4 cucharadas de aceite de canola  
2 cucharadas de mezcla de ajo, chile y jengibre picado (en el kit)  
2¼ tazas de arroz integral cocido (preferiblemente frío)  
1 cucharadita de azúcar  
2 cucharaditas de sal  
½ cucharadita de pimienta negra molida  
1 cucharada de aceite de sésamo (en el kit)



**PREPARA LAS VERDURAS** Corta la zanahoria en trozos pequeños. Corta la cebolla por la mitad y luego en rodajas finas. Corta el pimiento rojo de su vaina de semillas (adentro), luego corta el pimiento en trozos pequeños. Recorta los extremos de la raíz de las cebolletas y luego córtalas en rodajas finas. (¡Guarde los extremos de la raíz recortados! Vea los CONSEJOS DEL CHEF).



**REVUELVA LOS HUEVOS** Rompe los huevos en un bol y bátelos ligeramente con un tenedor. Enjuaga el recipiente. Caliente 1 cucharada de aceite de canola en una sartén antiadherente ancha a fuego medio. Vierta los huevos y revuelva hasta que estén suavemente revueltos, luego transfíralos nuevamente al tazón limpio.



**COCINA LAS VERDURAS** Vierta las otras 3 cucharadas de aceite de canola. Agregue la mezcla de ajo, chile y jengibre y cocine por 1 minuto. Agregue la zanahoria, la cebolla y el pimiento rojo. Cocine por 2 minutos o hasta que la cebolla se ablande.



**ARMAR EL PLATO** Agregue el arroz integral cocido, las cebolletas y los huevos revueltos. Revuelva suavemente para combinar y cocine hasta que el arroz esté bien caliente. Condimente con el azúcar, la sal y la pimienta negra. Revuelva y cocine por 1 minuto. Apaga el fuego. Rocíe el aceite de sésamo sobre el arroz frito.



Para hacer arroz integral como el Chef Tim Ma, enjuáguelo y escurra al menos 4 veces, o hasta que el agua salga clara. Hervir 8 tazas de agua en una olla. Agregue el arroz enjuagado y cocine, sin tapar, durante 30 minutos. Escurrir bien, luego volver a poner el arroz en su olla (fuera del fuego). Cubra bien y deje que el arroz se cocine al vapor durante 10 minutos, luego destape, vierta 1 cucharada de aceite de canola y esponje el arroz integral con un tenedor.

# CONSEJOS PARA EL KIT DE COMIDAS

## ¿SABÍAS?



Un pimiento rojo contiene más vitaminas y es más dulce que un pimiento verde, porque madura en la vid por más tiempo. (Dato curioso: ¡en realidad es una fruta, no una verdura!)



¡La gente ha estado comiendo arroz frito durante más de 1.500 años! Se dice que el plato se creó durante la dinastía Sui en China en 589, como una forma de usar las sobras, que es la misma forma en que lo hacen los cocineros caseros hoy en día.



¡Atención niños! Puede volver a cultivar cebolletas en un alféizar soleado. Coloque un montón de los extremos de la raíz recortados (al menos 2 pulgadas de largo) en un vaso corto de agua, de modo que los extremos cortados estén abiertos al aire. Cambia el agua cada 2 días. En aproximadamente una semana, verá crecimientos verdes.



Es una buena idea enjuagar o remojar el arroz antes de cocinarlo. ¿Por qué? Porque elimina los almidones de la superficie que hacen que el arroz cocido se vuelva gomoso. ¡También hace que el arroz sepa mejor!

## ¿QUÉ MÁS PUEDES HACER CON LOS INGREDIENTES? ¿EN ESTE KIT DE COMIDAS?

### TORTILLA DE VERDURAS!

Batir los huevos en un bol; sazone con sal y pimienta. Pica el pimiento morrón rojo, la cebolla y unas cebolletas. Cocínelos en una sartén con un poco de aceite de canola durante unos minutos, luego vierta los huevos batidos. Cocine hasta que los huevos estén cocidos a su gusto, luego dóblelos o déles la vuelta a la sartén.

### ATAJO RISOTTO!

Ralla una zanahoria o una cebolla. Caliente aceite de canola o aceite de oliva en una sartén. Agregue la zanahoria o cebolla rallada y unas cucharadas de la mezcla de ajo, chile y jengibre. Cocine hasta que se ablanden, luego sazone con sal y pimienta. Agregue 1½ tazas de arroz integral cocido y ½ taza de su caldo favorito. Cocine hasta que el caldo se absorba en su mayor parte, luego agregue un poco de parmesano rallado o su queso añejo rallado favorito. Revuelva hasta que esté cremoso.

### ENSALADA DE ARROZ RÁPIDA!

Combine la zanahoria picada, el pimiento rojo, las cebolletas y el arroz integral cocido en un tazón grande. Agregue atún enlatado (escurrido) o camarones cocidos / pelados o frijoles enlatados, frijoles negros (escurridos) o huevos duros picados. Condimentar con sal y pimienta. Rocíe con aceite de canola o aceite de oliva, su vinagre favorito y un poco de miel. Mezcle para cubrir uniformemente.

### ¡SÚPIDO!

Corta la zanahoria en monedas finas. Calienta tu caldo favorito en una olla. Revuelva el arroz integral cocido, junto con el pollo desmenuzado cocido y las verduras frescas. Cubra con cebolletas en rodajas finas.