

Sartén de salchicha de pavo y verduras



Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral instantáneo, crudo
- ½ libra de salchicha de pavo molida
- 1 taza de cebolla, picada
(1 cebolla mediana)
- 1 taza de apio, picado (3 costillas)
- 1 taza de verduras blandas, picadas
(champiñones, pimientos, tomates o calabacines)
- ½ cucharadita de condimento italiano
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de queso rallado con 2% de grasa
(mozzarella, parmesano o suizo)

**Seasonal
and Simple**

Un programa de extensión
de la University of Missouri

Vea las instrucciones al dorso.

Sartén de salchicha de pavo y verduras continuación

Instrucciones:

1. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, caliente una sartén grande a fuego medio. Rocíe la sartén con spray antiadherente. Cocine la salchicha hasta que esté dorada y desmenuzada (aproximadamente 5 minutos). Retire la salchicha de la sartén y colóquela en un plato forrado con toallas de papel. Limpie la sartén con una toalla de papel.
3. Rocíe la sartén con spray antiadherente. Agregue la cebolla, el apio, las verduras suaves, el condimento italiano y el ajo en polvo. Cocine hasta que las verduras estén tiernas (aproximadamente 6 minutos).
4. Agregue el arroz cocido, la salchicha y el queso rallado.

¡Disfrute de hacer esta saludable y deliciosa receta!
Visite marc.org/kcfresh para obtener más información y recetas.

