

Arroz Basmati con Col Rizada y Calabaza Amarilla

Ingredientes:

1 libra de col rizada (escaldada)

½ libra de calabaza amarilla (pedacitos de ¾ de pulgada)

1 taza de leche de coco (baja en grasa)

¾ taza de agua

½ taza de arroz basmati (crudo)

¼ taza de pasitas

1 cucharadita de curry en polvo

1 cucharadita de sal

Calentar sartén a temperatura media baja

Agregar arroz mezclar por 3 minutos

Agregar el curry en polvo y mezclar por 1 minuto

Agregar: calabaza, pasitas, sal, leche de coco

Agregar: col rizada, agua

Cubrir y hervir a fuego lento (unos 12 minutos)

Quitar del fuego y dejar cubierto por 5 minutos

¡Disfruta!

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.