



Peruvian Green Rice

Yield: 6 servings

Ingredients

- 3 cups vegetable or chicken broth, low or no salt added
- ½ cup spinach
- ¼ cup cilantro
- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- ½ cup diced carrots
- ¼ cup diced onion
- 2 teaspoons minced garlic
- 1 cup brown rice
- 1 teaspoon kosher salt
- ½ cup frozen peas
- 2 tablespoons lime juice

Instructions

1. Add broth, spinach and cilantro to a blender and blend until smooth.
2. Heat a medium pot over medium heat. Add oil, carrots, onions and garlic. Sauté for 3 to 5 minutes or until onions are translucent.
3. Add rice and salt to the pot and continue to cook for 2 minutes.
4. Add broth mixture and bring to a boil. Reduce to a simmer, cover and cook for 40 to 50 minutes or until rice is tender, adding water if needed.
5. Stir in peas and lime juice.

Nutrition Information

Serving Size: ⅓ of recipe
Calories: 171
Total Fat: 4 g
Saturated Fat: 0.7 g
Monounsaturated Fat: 2.3 g
Polyunsaturated Fat: 0.7 g
Sodium: 380 mg
Total Carbohydrate: 29 g
Dietary Fiber: 2.1 g
Sugars: 1.8 g
Protein: 5.6 g

Source: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26482 © Spectrum Health 12.2021



**Spectrum
Health**



Arroz verde peruano

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 3 tazas de caldo de verduras o de pollo con bajo contenido de sal o sin sal adicional
- ½ taza de espinaca
- ¼ taza de cilantro
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de zanahorias en cubos
- ¼ taza de cebolla en cubos
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 taza de arroz integral
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ taza de chícharos congelados
- 2 cucharadas de jugo de lima

Instrucciones

1. Coloque en una licuadora el caldo, la espinaca y el cilantro. Licúe los ingredientes hasta lograr una textura suave y homogénea.
2. Caliente una olla mediana a fuego medio. Agregue el aceite, las zanahorias, las cebollas y el ajo. Sáltelos por 3 a 5 minutos o hasta que la cebolla quede traslúcida.
3. Agregue el arroz y la sal a la olla y continúe cocinando por 2 minutos.
4. Añada la mezcla del caldo y haga hervir. Baje a fuego lento, tape y cocine por 40 a 50 minutos o hasta que el arroz esté tierno. Agregue agua si es necesario.
5. Agregue los chícharos y el jugo de lima y mezcle.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ de la receta

- Calorías: 171
- Grasas totales: 4 g
- Grasas saturadas: 0.7 g
- Grasas monoinsaturadas: 2.3 g
- Grasas poliinsaturadas: 0.7 g
- Sodio: 380 mg
- Carbohidratos totales: 29 g
- Fibras alimentarias: 2.1 g
- Azúcares: 1.8 g
- Proteína: 5.6 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**