

# Bibimbap

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza de Arroz, 1 Taza de Verduras, 1 Huevo  
Receta elaborada por Arlayna Jackson, becaria de Nutrición en la UTSA



## INGREDIENTES

- 1 taza de arroz vaporizado integral
- 2 tazas de agua
- 2 pimientos rojos medianos cortados en trozos de 1 in
- 2 zanahorias medianas cortadas a lo largo en trozos de ¼ in
- 1 calabacín pequeño cortado a lo largo en trozos de ½ in
- 1 brócoli mediano cortado en pequeños ramilletes
- ½ cebolla roja mediana cortada en trozos de 1 in
- 1 cucharada de aceite de oliva, y un poco más si es necesario
- 3 dientes de ajo picados
- 4 huevos grandes
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- Opcional: salsa de soja reducida en sodio y sriracha

## INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Coloque el agua y el arroz en una cacerola pequeña y lleve a hervor durante 2 minutos. Reduzca el fuego a bajo y tape durante 15 minutos.
3. Coloque el pimiento, la zanahoria, el calabacín, el brócoli y la cebolla en una placa para horno.
4. Agregue algunas gotas de aceite; y luego añada el ajo, la sal y la pimienta. Mezcle bien para que se recubran las verduras de aceite.
5. Esparza las verduras uniformemente y cocine durante 15 minutos.
6. Caliente una sartén sobre fuego medio. Agregue 1 cucharada de aceite a la sartén y cocine los huevos en el aceite durante 1 a 2 minutos.
7. Para cada porción, agregue 1 taza de arroz al fondo del tazón. Añada 1 taza de verduras y, por último, 1 huevo.
8. Agregue algunas gotas de salsa de soja y sriracha.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 cup rice, 1 cup vegetables, 1 egg	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>330</b>
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 165mg	55%
Sodium 105mg	5%
Total Carbohydrate 50g	18%
Dietary Fiber 6g	18%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 75mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 834mg	15%

\*The % Daily Values tell you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Receta elaborada por The Children's Hospital of San Antonio

[chefa.org](http://chefa.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families