



Receta B: salteado

Ingredientes:

- 4 oz (110 g) de [camarones](#)
- 1 [huevo entero](#) grande
- 1/2 taza (60 g) de [arroz integral de grano medio](#) cocido
- 1 taza (125 g) de [verduras](#) congeladas variadas

Indicaciones:

1. En una sartén, cocina a fuego medio los camarones con aerosol de cocina sin grasa. Agrega el arroz hervido, las verduras, el huevo revuelto y salsa de soja (opcional).
2. Cocina entre 5 y 10 minutos, revolviendo frecuentemente.