

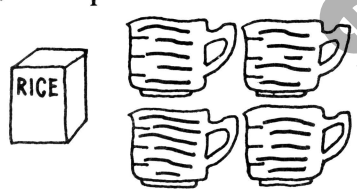
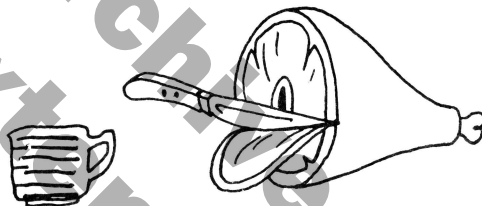


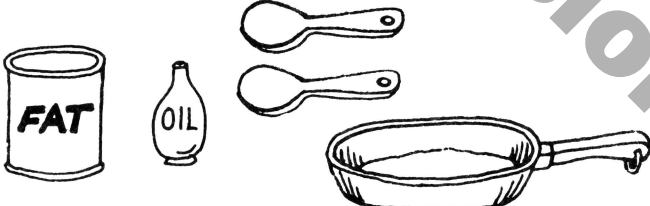
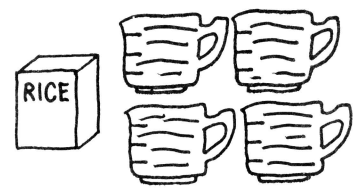
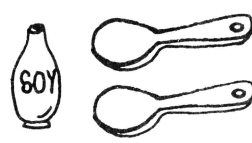
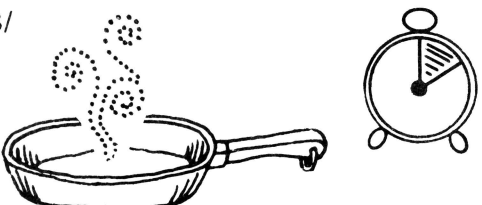
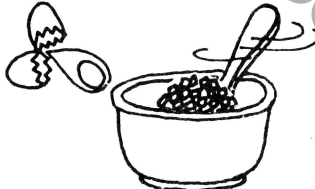

ARROZ FRITO Y CARNE

Para preparar 6 porciones, como de 3/4 taza cada una, necesita:

- 4 tazas arroz cocido
- 1/2 cebolla pequeña
- 2 cucharadas manteca o aceite para cocinar
- 1 taza pernil, cerdo, gallina, pavo, o carne enlatada-cortada finamente y cocida
- 2 cucharadas salsa de soya
- 1 huevo

SIRVA CON:

- Zanahorias con Mantequilla
- Panecillos con Margarina o Mantequilla
- Manzana, Horneada o Fresca
- Leche
- Café

<p>1/ Prepare:</p>  <p>Prepare 4 tazas arroz cocido.</p>	 <p>Mida 1 taza pernil o cerdo cocido, o</p>	 <p>gallina o pavo cocido, o carne enlatada.</p>	 <p>Pique 1/2 cebolla pequeña.</p>
<p>2/</p>  <p>Mida 2 cucharadas manteca o aceite para cocinar. Ponga en una sartén grande a llama moderada.</p>	<p>Añada la carne cortada y la cebolla picada.</p> <p>Cocine a llama moderada hasta que la cebolla se ablande.</p>	 <p>Añada... 4 tazas arroz cocido</p>	 <p>y 2 cucharadas salsa de soya.</p>
<p>3/</p>  <p>Baje la llama, Cocine 10 minutos.</p>	 <p>Ponga 1 huevo en un tazón pequeño. Bátalo bien. Añada a la mistura de arroz.</p>	 <p>Cocine y menea (revuelva) 5 minutos.</p>	<p>Rinde 6 porciones, de 3/4 taza cada una.</p>



SMART SHOPPER RECIPE



U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE • CONSUMER AND MARKETING SERVICE • FOOD TRADES STAFF • PF.487.E11
 Issued in furtherance of cooperative extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the United States Department of Agriculture. C. B. Ratchford, Vice-President for Extension, Cooperative Extension Service, University of Missouri, Columbia, Mo. 65201.
 MP194 University of Missouri-Columbia Extension Division

