



by



iowa total care™



Teriyaki Rice Bowl *(serves 6)*

INGREDIENTS

- 1 tablespoon oil (canola or vegetable)
- ¾ pound boneless chicken, beef, or pork (thinly sliced)
- 2 cloves garlic, minced
- 2 cups water
- ½ cup teriyaki sauce
- 2 cups instant brown rice, uncooked
- 1 16-ounce package frozen stir-fry vegetables

Recipe adapted from:

<https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/teriyaki-rice-bowl-2/>

INSTRUCTIONS

1. In a large skillet, heat oil over medium-high heat.
2. Add meat; cook and stir for 5 minutes.
3. Add garlic, water, and teriyaki sauce and stir. Bring to a boil.
4. Stir in rice and return to a boil. Reduce heat to low and cover. Simmer 5 minutes.
5. Stir in frozen vegetables. Heat and stir 5 minutes.
6. Cover and let stand 5 minutes. Fluff with a fork.

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.





por



iowa total care™



Tazón de Arroz Teriyaki *(rinde 6 porciones)*

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite (de canola o vegetal)
- ¾ de libra de carne deshuesada de pollo, ternera o cerdo (en rodajas finas)
- 2 dientes de ajo molidos
- 2 tazas de agua
- ½ taza de salsa teriyaki
- 2 tazas de arroz integral instantáneo, sin cocer
- 1 paquete de 16 onzas de vegetales salteados congelados

Receta adaptada de:

<https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/teriyaki-rice-bowl-2/>

INSTRUCCIONES

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto.
2. Agregue la carne; cocine y remueva durante 5 minutos.
3. Añada el ajo, el agua y la salsa teriyaki y remueva. Deje que hierva.
4. Incorpore el arroz y vuelva a hervir. Baje el fuego y cúbralo. Cocine a fuego lento durante 5 minutos.
5. Agregue los vegetales congelados. Caliente y remueva durante 5 minutos.
6. Cubra y deje reposar durante 5 minutos. Esponje con un tenedor.

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

