

Burritos De Frijoles Y Arroz

Estos burritos horneados son una excelente manera de usar el arroz cocido sobrante. Pruébelos con arroz integral para darle un toque de grano entero.

Rinde: 8 porciones
Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: [MyPlate.gov/recipe/Bean and Rice Burritos](https://www.MyPlate.gov/recipe/Bean%20and%20Rice%20Burritos)

Ingredientes

- 2 tazas de arroz cocido
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 tazas de frijoles rojos cocidos o una lata de 15 onzas, escurrida
- 8 tortillas de harina de 10 pulgadas
- 1/2 taza de salsa
- 1/2 taza de queso rallado

Pasos

1. Precaliente el horno a 300 grados.
2. Pele la cebolla, y píquela en trozos pequeños.
3. Escurra el líquido de los frijoles cocidos o enlatados.
4. Mezcle el arroz, la cebolla picada y los frijoles en un tazón.
5. Ponga cada tortilla en una superficie plana.
6. Ponga 1/2 taza de la mezcla de arroz y frijoles en medio de cada tortilla.
7. Doble los lados de la tortilla para sostener el arroz y los frijoles.
8. Coloque cada tortilla rellena (burrito) en la bandeja para hornear.
9. Hornee por 15 minutos.
10. Mientras se hornean los burritos, ralle 1/2 taza de queso.
11. Eché la salsa sobre los burritos horneados. Agregue queso.
12. Sirva los burritos tibios.



Pequeños cambios,
¡Gran diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 burrito

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	358
Grasa total:	8 g
Grasa Saturada:	3 g
Colesterol:	7 mg
Sodio:	557 mg
Carbohidratos totales:	58 g
Fibra dietética:	6 g
Azúcares totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	13 g

Utensilios Necesarios

- Colador
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tazón
- Espátula
- Bandeja para hornear
- Tazas medidoras
- Cuchara
- Rallador

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$11.62

Costo promedio por porción: \$1.45

La receta rinde: 8 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Arroz integral, 16 onzas



Añadir 1 al carrito
Frijoles cocidos o enlatados



Añadir 1 al carrito
Cebolla Pequeña



Añadir 1 al carrito
Tortillas de harina



Añadir 1 al carrito
Salsa



Añadir 1 al carrito
Queso

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Desperdicie Menos, Ahorre Más

- Compre en mayoría y/o use los ingredientes sobrantes en otros platos para ahorrar dinero. Pruebe estas recetas de snapedny.org para los siguientes ingredientes.
- Arroz Integral:
 - Hamburguesas de Frijoles Negros
 - Ensalada de Taco con Arroz
- Frijoles:
 - Chile Vegetariano
 - Tazón De Arroz Estilo Suroeste

