

Frijoles Rojos y Arroz Fáciles

Este sabroso plato se come tradicionalmente los lunes por la noche en muchos hogares y utiliza frijoles secos, cebolla, pimienta y especias.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Fuente: recetas de Choosemyplate.gov: frijoles rojos y arroz fáciles

Ingredientes

- Spray antiadherente de aceite de cocina, según sea necesario
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 1 pimienta verde mediano, lavado, sin semillas y picado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 latas de tomates cortados en cubitos (14.5 onzas cada uno)
- 1 lata de frijoles rojos escurridos y enjuagados (15.5 onzas)
- 6 tazas de arroz integral cocido

Pasos

1. Rocíe la sartén con spray de aceite de cocina.
2. Cocine la cebolla y el pimienta a fuego medio durante 5 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Agregue el ajo en polvo, los tomates y los frijoles.
4. Dejar que hierva la mezcla.
5. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
6. Sirva sobre arroz.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	232
Grasa total:	2 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	127 mg
Carbohidratos totales:	47 g
Fibra dietética:	8 g
Azúcares totales:	4 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	8 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	64 mg
Hierro	2 mg
Potasio	453 mg

Utensilios necesarios

- Sartén
- Cuchara para mezclar
- Colador
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$4.48

Costo promedio/porción: \$.56

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.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Frijoles enlatados 15.5 oz



Añadir 1 al carrito
Pimiento morrón fresco



Añadir 1 al carrito
Arroz integral instantáneo 14 oz



Añadir 1 al carrito
Cebolla fresca



Añadir 2 al carrito
Tomates cortados en cubitos enlatados 14.5 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos para el Almacenamiento y las Sobras

- El arroz extra cocido se puede conservar en el refrigerador hasta por 7 días.
- ¡El arroz se puede usar para sopa o incluso arroz con leche!
- ¿Busca otras recetas para utilizar el arroz? Vaya a snapedny.org, allí encontrará una Receta de Hamburguesa de Frijoles Negros y una receta de Ensalada de Taco con Arroz.

Mis notas de cocina



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.