

# Burritos de Arroz y Frijoles

**Sirve:** 8 porciones

Estos burritos horneados son una manera maravillosa de utilizar las sobras de arroz cocido. Pruebe hacerlos con arroz integral para un aumento de granos enteros.

## Ingredientes

- 2 tazas** arroz (cocido)
- 1** cebolla (pequeña, picada)
- 2 tazas** frijoles enteros (o una lata de 15 onzas de frijoles, escurridos)
- 8** tortillas (10 pulgadas cada una)
- 1/2 taza** salsa
- 1/2 taza** queso (rallado)

## Preparación

1. Caliente el horno a 300°F.
2. Pele la cebolla, y córtela en trozos pequeños.
3. Escurra el líquido de los frijoles (cocidos o enlatados).
4. Mezcle el arroz, la cebolla y los frijoles en un recipiente.
5. Coloque cada tortilla en una superficie plana.
6. Coloque 1/2 taza de la mezcla de arroz y frijoles en el centro de cada tortilla.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>360</b>
<b>Grasa total</b>	<b>8 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	5 mg
<b>Sodio</b>	<b>600 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>60 g</b>
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>13 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

7. Doble la tortilla hacia el centro para contener el frijol y el arroz.
8. Coloque cada burrito en un molde para hornear.
9. Meta el molde al horno y cocine durante 15 minutos.
10. Mientras los burritos están en el horno, ralle 1/2 taza de queso.
11. Vierta la salsa sobre los burritos horneados. Agregue el queso.
12. Sirva calientito.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes