Comidas Preparadas en Sartén

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1 paquete espinacas, brécol, hojas de berza, u hojas de mostaza (10 onzas)

1 lata tomates estofados, sin sal agregada (32 onzas)

1 taza arroz integral, cocido

1 lata frijoles blancos (15 onzas, enjuagados y drenados)

pimienta al gusto

Otras especias al gusto como orégano, albahaca, o chiles (opcional)

Preparación

1. Cocine las verduras verdes dentro de una olla pequeña, sartén a fuego medio-alto.

2. Cocine las verduras durante 10 a 20 minutos, hasta que tengan la suavidad que desée. Agite lentamente.

3. Agregue el arroz, frijoles enlatados y especias.

4. Cocine hasta calentar bien.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**250**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**55 mg**
Total de Carbohidrato	**49 g**
Fibra dietetica	12 g
Azucares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**13 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

University of Connecticut, Family Nutrition Program, Senior Nutrition Awareness Project (SNAP) Newsletters