

# Burritos de Arroz y Frijoles

**Makes:** 8 Servings

¡Recomendación! Use frijoles enlatados que indiquen “bajos en sodio”, “reducidos en sodio” o “sin sal agregada.”

## Ingredients

- 2 cups** arroz (cocinado)
- 1** cebolla (cortada)
- 1 can** frijoles rojos, bajo en sodio (escurridos, aproximadamente 15 onzas)
- 8** tortillas de maíz (de 7 a 8 pulgadas cada una, puede usar en reemplazo el grano entero de la tortilla)
- 1/2 cup** salsa
- 1/2 cup** queso descremado cheddar (rallado)

## Directions

1. Precaliente en el horno a 300 grados F.
2. Mezcle el arroz, cebolla y frijoles en el tazón.
3. Ponga las tortillas planas en un molde de hornear y ponga aproximadamente ½ taza de frijoles y arroz mezclados en el medio de cada tortilla.
4. Doble los lados de la tortilla para sostener el arroz y los frijoles.
5. Hornee por 15 minutos.
6. Añada una cucharada de salsa y una cucharada de queso a cada burrito.
7. Sirva caliente.

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>290</b>	
Total Fat	4.5 g	
Protein	11 g	
Carbohydrates	51 g	
Dietary Fiber	5 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	510 mg	