

# Arroz y Frijoles con Queso

**Makes:** 6 Porciones

## Ingredients

- 1 1/2 cups** arroz integral
- 6 tablespoons** apio picado
- 6 tablespoons** cebolla picada
- 6 tablespoons** pasta de tomate
- 3/4 cup** salsa de tomate
- 6 tablespoons** tomate fresco picado
- 3/4 cup** frijoles blancos enlatados
- 3/4 cup** frijoles negros enlatados
- 3/4 cup** zanahorias crudas y ralladas
- 6 tablespoons** pimienta verde crudo y picado
- 6 ounces** queso cheddar bajo en grasa y rallado
- 1/2 teaspoon** comino
- 1/2 teaspoon** cilantro

## Directions

1. Cocine el arroz en el agua en una olla grande, según las instrucciones del paquete.
2. Lave y pique el apio, la cebolla y el pimienta verde con el cuchillo o procesador de alimentos. Lave, pele y ralle la zanahoria con el rallador.
3. Lave y pique el tomate fresco. Abra y vacíe las latas de frijoles. Abra las latas de pasta de tomate y salsa de tomate.
4. Mida y mezcle todos los ingredientes, incluyendo las hierbas y el queso, y ponga en una bandeja para hornear con suficiente agua para mantener la cazuela húmeda.
5. Cubra y hornee cubierta en el horno a 350 ° F durante



45 minutos a una hora. Manténgala húmeda.

6. Sirva.