Arroz con Frijoles Rojos Fácil

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

Aceite en aerosol

1 cebolla grande sin cáscara y picada

1 pimiento verde mediano lavado, sin semillas y picado

1 cucharadita ajo en polvo

2 latas tomates picados en cubos (14.5 onzas)

1 lata frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) rojos escurridos y enjuagados (15.5 onzas)

6 tazas arroz integral cocido

Preparación

1. Rocíe la sartén con el aceite en aerosol.
2. Sofría la cebolla y el pimiento sobre fuego medio por 5 minutos, o hasta que estén tiernos.
3. Añada el ajo en polvo, los tomates y los frijoles rojos.
4. Cueza la mezcla hasta que hierva.
5. Reduzca el fuego a lento y hierva por 5 minutos.
6. Sirva sobre el arroz integral cocido.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**253**
Grasa total	**2 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**250 mg**
Total de Carbohidrato	**50 g**
Fibra dietetica	7 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteinas	**8 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	66 mg
Hierro	3 mg
Potasio	477 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlate Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza
Granos	1 1/2 onzas

Notas

Vea cómo hacer esta receta y muchas más en el canal de YouTube del USDA

Maryland Food Supplement Nutrition Education program, 2009 Recipe Calendar