Arroz y Frijoles Sureños

6 Porciones

Ingredientes:

1 taza de frijoles rojos bajos en grasa (cocidos)
1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla grande (picada)
1 taza de pimiento verde medio picante
(alrededor de 1 taza, picado)
1 taza de arroz (crudo)
2 tazas de agua
1 lata de 15 onzas de tomates bajos en sodio (drenados)
1 lata de maíz (escurrido, aproximadamente 15 onzas)
1 taza de salsa fresca (aproximadamente medio tarro)

Preparación:

1. En una olla grande, cocine la cebolla y el pimiento verde en aceite durante 5 minutos a fuego medio.
2. Agregue el arroz y revuelva hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue el agua, los tomates, el maíz y la salsa. Llevar a ebullición.
4. Cubra y reduzca el fuego a bajo. Cocine por 20 minutos.
5. Agregue los frijoles y caliente por 5 minutos.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración 1 taza
Contenido Calórico 260

	% Valores Diarios *
Grasa Total 3.5g	4%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 370mg	16%
Carbohidrato Total 52g	19%
Fibra Dietética 7g	25%
Azúcares 9g	
Proteínas 7g	

Vitamina D 0mcg		Potassio	455mg
Calcio	37mg	Hierro	2mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

K·STATE Research and Extension
EFNEP
Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.

SNAP Supplemental Nutrition Assistance Program
Putting Healthy Food Within Reach

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.

Arroz y Frijoles Sureños

6 Porciones

Ingredientes:

1 taza de frijoles rojos bajos en grasa (cocidos)
1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla grande (picada)
1 taza de pimiento verde medio picante
(alrededor de 1 taza, picado)
1 taza de arroz (crudo)
2 tazas de agua
1 lata de 15 onzas de tomates bajos en sodio (drenados)
1 lata de maíz (escurrido, aproximadamente 15 onzas)
1 taza de salsa fresca (aproximadamente medio tarro)

Preparación:

1. En una olla grande, cocine la cebolla y el pimiento verde en aceite durante 5 minutos a fuego medio.
2. Agregue el arroz y revuelva hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue el agua, los tomates, el maíz y la salsa. Llevar a ebullición.
4. Cubra y reduzca el fuego a bajo. Cocine por 20 minutos.
5. Agregue los frijoles y caliente por 5 minutos.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración 1 taza
Contenido Calórico 260

	% Valores Diarios *
Grasa Total 3.5g	4%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 370mg	16%
Carbohidrato Total 52g	19%
Fibra Dietética 7g	25%
Azúcares 9g	
Proteínas 7g	

Vitamina D 0mcg		Potassio	455mg
Calcio	37mg	Hierro	2mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

K·STATE Research and Extension
EFNEP
Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

K-State Research and Extension is an equal opportunity provider and employer. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, John D. Floros, Director.

SNAP Supplemental Nutrition Assistance Program
Putting Healthy Food Within Reach

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income.

It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.