

# Arroz y Frijoles

**TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** ½ taza

**PORCIONES:** 6

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 5 minutos

**TIEMPO DE COCCIÓN:** 55-70 minutos

## INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz integral sin cocer
- 1 lata (15 onzas) de frijoles pintos
- 1 lata (15 onzas) de tomates picados o triturados, bajo en sodio
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita cilantro seco
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de cebolla deshidratada en hojuela
- 2 latas de agua

## DIRECCIONES:

1. Pon los frijoles en remojo por la noche en un tazón.
2. En una cacerola mediana, añade todos los ingredientes.
3. A fuego alto, hierva por 5 minutos.
4. Reduce a fuego bajo y cubre con una tapa. Deja cocinar de 45 a 60 minutos hasta que el arroz esté completamente cocido.
5. No mezcles el arroz hasta que esté cocido. Añade un poco de agua si el arroz está seco.

## CONSEJO PARA LA RECETA:

- Puede ser hecho un día antes.
- Sirve como un plato adicional, en pimientos rellenos o con pollo y verduras.



## DATOS DE NUTRICIÓN:

### Cantidad por Porción:

Caloría	236
Contenido graso total	2 g
Graso saturado	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	165 mg
Carbohidratos totales	47 g

Fibra	9 g
Azúcar	2 g
Azúcar añadido	0 g
Proteína	10 g
Fósforo	213 mg
Potasio	520 mg

## EQUIPO NECESARIO:

- Olla mediana
- Cuchara de mezclar
- Estufa o hornillo