

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