

Cazuela de Burrito

TAMAÑO DE LA PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO DE COCINAR: 1 hora

INGREDIENTES:

- 2 tazas arroz marrón instantáneo o 1 1/3 taza de arroz marrón regular seco
- 1 lata (14 onzas) tomates cortados, sin sal adicional
- 2 latas (15 onzas) maíz de granos enteros amarillos, sin sal adicional
- 1 lata (15 onzas) frijoles negros, bajo en sal
- 3/4 tazas queso "cheddar," bajo en grasa
- 1 cucharada polvo de chili
- 1 1/2 cucharitas polvo de ajo
- 1/2 taza lechuga rallador



DATOS DE NUTRICIÓN:

Cantidad por Porción:

| | |
|--------------------------------|--------|
| Calorías | 240 |
| Grasa total | 3 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 2 mg |
| Sodio | 260 mg |
| Carbohidrato total | 58 g |
| Fibra | 10 g |
| Azúcar | 5 g |
| Incluye 0 g de azúcar agregado | |
| Proteína | 13 g |
| Fósforo | 313 mg |
| Potasio | 552 mg |

DIRECCIONES:

1. Precalienta la estufa a 350°F.
2. Cocina el arroz según las instrucciones en el paquete.
3. Escurre el líquido de las latas del tomate, maíz y frijol.
4. Mezcla el arroz cocinado, los tomates, el maíz, los frijoles, el queso, polvo de chile y polvo de ajo en la cacerola.
5. Hornea a 350°F por 30 minutos.
6. Añade lechuga rallada, si la deseas.

CONSEJOS PARA LA RECETA:

- Cocina el arroz marrón regular en adelante y congela hasta que se necesite para una comida más rápida.
- Come con chips de tortilla para que esté crujiente.

EQUIPO NECESARIO:

- Cacerola mediana
- Cacerola pequeña
- Cuchara de mezclar
- Horno y estufa