



Arroz "sucio" con salmón

6 porciones | \$6.55

400 calorías | 9g grasa (1g grasa saturada) | 450mg sodio | 59g
carbohidratos | 7g fibra | 21g proteína por cada porción

Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 lata de habichuelas rojas, bajas en sodio (15 oz.)
- 2 tazas de arroz integral, crudo
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 latas de salmón (5 oz.)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

1. Prepare sus ingredientes: corte la cebolla y el pimiento en pedazos pequeños. Escurre los frijoles.
2. Cocine el arroz usando las instrucciones en la caja.
3. Mientras el arroz se esté cocinando, ponga 2 cucharadas de aceite en un sartén a fuego mediano. Ponga la cebolla y el pimiento y cocine hasta que estén dorados; 3-5 minutos aproximadamente.
4. Añada los frijoles a la mezcla.
5. Revuelva y asegúrese que los frijoles estén calientes.
6. Añada las latas de salmón y cocine de 3-5 minutos, revuelva ocasionalmente.
7. Ponga el arroz cocinado a la mezcla, revuelva, y apague el fuego.
8. Añada sal y pimienta. Sirva inmediatamente.

Consejo de cocina: Añada otros vegetales a esta comida.

capitalareafoodbank.org/recipes

Buena para su salud

- Escoja arroz integral porque tiene mucho más fibra, nutrientes y vitaminas que el arroz blanco

Agregue sabor

- Añada salsa de ajo o ajo picante a esta comida para más sabor



AMERICAN
FEEDING
AMERICA™

'til no one is hungry