



Arroz mejicano a la sartén 6 porciones | \$8.93
400 calorías | 42g carbohidratos | 10g grasa (2g grasa saturada) | 24g proteína | 480mg sodio | 7g fibra cada porción

Ingredientes

- 1.5 tazas de arroz integral instantáneo
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de chile en polvo (ají en polvo)
- 1 libra de pavo molido
- 1 lata de tomates, sin sal (15 oz.)
- 1 lata de frijoles negros, sin sal (15 oz.)
- 1 lata de chiles verdes (6-8 oz.)
- ½ cucharadita de sal
- Cilantro para guarnición
- ½ limón verde

1. Cocine el arroz integral instantáneo usando las instrucciones en la caja.
2. Mientras el arroz se esté cocinando, corte la cebolla y los tomates.
3. En una sartén grande, ponga el aceite a fuego medio.
4. Saltee la cebolla hasta que se ponga suave, de 3-5 minutos.
5. Añada el chile en polvo.
6. Añada el pavo molido y los tomates, hierva a fuego lento de 8-10 minutos.
7. Añada los frijoles, chiles verdes y arroz cocinado a la sartén.
8. Hierva a fuego lento de 3-5 minutos, o hasta que el pavo esté totalmente cocinado.
9. Condimente con sal. Adorne con cilantro cortado y jugo de limón verde fresco.

Sin carne: Si no quiere carne, no ponga pavo molido y añada otra lata de su frijol favorito.

capitalareafoodbank.org/recipes

'til no one is hungry

Concéntrese en la fibra

- Los frijoles y granos integrales son altos en fibra y ayudan a la salud de su corazón

Toque refrescante

- Añada cilantro y limones verdes a esta comida para más sabor



A member of
**FEEDING™
AMERICA**