

Súper Rápidos Frijoles Mejicanos y Arroz

4 porciones

Los tomates son buena Fuente de vitamina A y también tienen mucha vitamina C y licopene.



- | | |
|--|---|
| 1 (14.5 onzas) lata de tomates cocinados mejicanos | 1 ½ taza de arroz, cocinado |
| 2 cucharadas de sazónador para tacos | 1 (15 onzas) lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos |

1. Lavarse las manos con jabón y agua.
2. En una olla mediana, añade los tomates, el sazónador para tacos y el arroz cocido. Mezcle bien.
3. Añade los frijoles negros a la olla y revuelva.
4. Caliente la mezcla a fuego medio por 10 a 15 minutos. Revuelva varias veces durante la preparación.

Información Nutricional por Porción: Calorías 220, Total Grasa 2 g (3% Valor Diario), Grasa Saturada 0 g (0% Valor Diario), Colesterol 0 mg (0% Valor Diario), Sodio 730 mg (32% Valor Diario), Total Carbohidratos 42 g (15% Valor Diario), Fibra Dietética 9 g (32% Valor Diario), Azúcares 5 g, Proteínas 5 g, Vitamina A 15%, Vitamina C 15%, Calcio 6%, Hierro 40%.