

Súper Rápidos Frijoles Mejicanos y Arroz

4 porciones

Los tomates son una buena fuente de vitamina A y también son ricos en vitamina C y licopeno.

Almacenar sin cortar tomates a temperatura ambiente para un mejor sabor.



- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cocinados mejicanos
- 2 cucharadas de sazón para tacos
- 1 ½ tazas de arroz integral, cocido
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados

1. Lavarse las manos con jabón y agua.
2. En una olla mediana, añada los tomates, el sazón para tacos y el arroz cocido. Mezcle bien.
3. Añada 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.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por 4 días.

Información nutricional por porción: Calorías 220, Grasa total 2g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 730mg, Total de carbohidratos 42g, Fibra dietética 9g, Azúcares totales 5g, Proteína 8g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 15%, Potasio 16%.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extensión cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.