



## Frijoles, Rojo y Verde

Numero de raciones: 6

Tamaño de raciones: 1 taza

### Equipo:

Arrocera

### Ingredientes:

- 1 taza de olla arrocera (3/4 taza de medir normal) de arroz entera cruda
- 1 taza frijoles pinto enlatada, escurrido y enjuagado
- ½ taza chicharos helados
- 1 o 1 ¼ taza salsa de casera (aproximadamente 15-onza frasco de bajo sodio)
- 1 cebolla verde
- ½ cucharadita comino
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita orégano
- ¼ taza cilantro (½ montón), cortada
- ½ taza queso Monterrey Jack, rallada

### Direcciones:

Cocinero arroz en 2 tazas de olla arrocera agua (o caldo de bajo sodio) en una olla arrocera o tapa de estufa.

Cuando el arroz está terminado y todavía caliente, mezcle los chicharos en el arroz y espera 1 o 2 minutos.

Sierva arroz y chicharos a un tazón grande y mezcla en los frijoles, salsa, cebolla verde, comino, chile en polvo, orégano y cilantro.

Para servir, espolvorear con el queso rallado y calenté en la microonda hasta que el queso derrite, 1 a 4 minutos dependiendo en la microonda.

**Costo per receta:** \$5.46

**Costo per ración:** \$0.91

**Raciones de MiPlato:** 1 ración de grano, ½ ración de verduras

### Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones 6

Cantidad por Ración

Calorías 192

**% Valores Diarios\***

**Grasa Total** 5g **8%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa *Trans* 0g

Grasa Poliinsaturada 2g

Grasa Monoinsaturada 2g

**Colesterol** 2mg **1%**

**Potasio** 254mg **7%**

**Sodio** 227 mg **9%**

**Carbohidrato Total** 29g **10%**

Fibra Dietética 4g **16%**

Azucares 0g

**Proteínas** 8g **16%**

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

\*\* Nutrición analizó con  
<https://www.supertracker.usda.gov>