



Cuenco Burrito de Verdura y Arroz Moreno

Numero de raciones: 6

Tamaño de raciones: 2 tazas

Equipo:

Olla de Cocción Lenta

Ingredientes:

- 1 taza de maíz congelado
- 1 15-onza Vaso de frijoles negros sin sal, aclarado
- 2 taza salsa casera*
- 1 pimiento rojo o amarillo, sin semillas y cortada
- 1 zucchini, rebanado
- 1 calabaza de verano, rebanada
- 4 onza de 1/3-grasa queso cremoso, cortada en cubos de ½ pulgada
- 4 tazas de arroz moreno

*Si esta comprado preparado, mire al cantidad de sodio para asegurar que no tenga nivel de sodio más que recomendado.

Direcciones:

Pon todos de los ingredientes, excepto el arroz moreno, en la cocina lenta y cocina en una temperatura baja para 4-6 horas. Sirve las verduras cocinadas sobre el arroz moreno con un poco de queso de cheddar o Monterey jack, si te deseas.

Puede usar quínoa en vez de arroz integral. Por una comida sin granas, sirve las vegetales sobre una cama de verdes, mezcladas con rebanadas de aguacate y queso de cheddar.

Costo por recita: \$11.92

Costo por ración: \$1.97

Raciones de MiPlato: 1 ½ ración de grano y 1 ½ ración de verdura

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 2 taza

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 383

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 11g		17%
Grasa Saturada 3g		15%
Grasa Trans 0g		
Grasa Poliinsaturada 4g		
Grasa Monoinsaturada 3g		
Colesterol 10mg		3%
Potasio 778mg		22%
Sodio 388mg		16%
Carbohidrato Total 61g		20%
Fibra Dietética 9g		36%
Azucars 8g		
Proteínas 13g		26%

*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	2,400mg	2,400mg	
Carbohidrato Total		300mg	375mg	
Fibra Dietética		25mg	30mg	

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