



# Arroz con Frijoles Rojos Fácil

**Rinde:** 8 raciones

## Ingredientes:

- Aceite en aerosol
- 1 cebolla grande sin cáscara y picada
- 1 pimiento verde mediano lavado, sin semillas y picado
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 2 latas tomates picados en cubos (14.5 onzas)
- 1 lata frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) rojos escurridos y enjuagados (15.5 onzas)
- 6 tazas arroz integral cocido

## Instrucciones

1. En una olla grande, combine los frijoles, el maíz, y los tomates.
2. Agregue el chile en polvo y mezcle.
3. Cocine a fuego medio por 20 a 30 minutos
4. Hasta que todo se haya calentado completamente.
5. Refrigere las sobras.

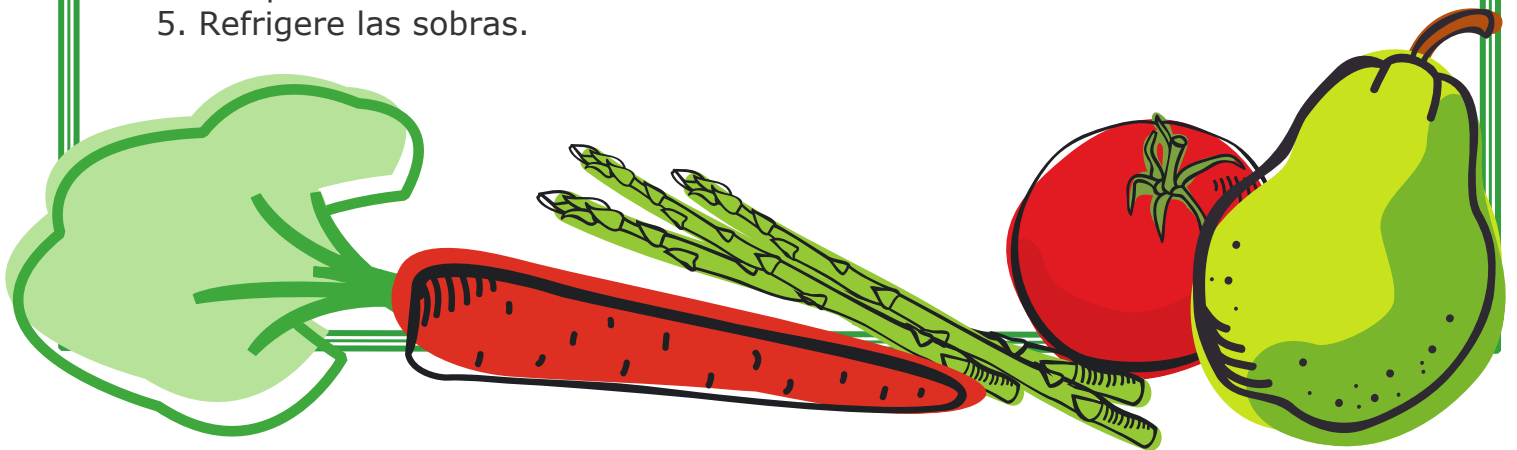
## Datos de Nutrición

8 Raciones por Envase  
Tamaño por Ración **1 taza (333g)**

Cantidad por ración  
**Calorías 260**

	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 2g	<b>3%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 350mg	<b>15%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 53g	<b>19%</b>
Fibra Dietética 8g	<b>29%</b>
Azúcares Total 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	<b>0%</b>
<b>Proteínas</b> 9g	
Vitamina D 0mcg	<b>0%</b>
Calcio 85mg	<b>6%</b>
Hierro 2mg	<b>10%</b>
Potasio 503mg	<b>10%</b>

\*El porcentaje de Valor Diario indica la cantidad de un nutriente en una porción de alimento contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF  
**MARYLAND**  
EXTENSION

