

SAVORY RICE AND BEANS



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING:

490 calories; 0 grams carbohydrate; 9 grams fat; 0 grams protein; 11 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$1.36

INGREDIENTS

- ½ cup cooked brown rice
- ¼ cup cooked black beans
- 1½ oz (⅓ cup) shredded cheddar cheese
- 2 cups lettuce & sliced tomatoes

On the side: ¼ cup of raisins

DIRECTIONS

Heat the brown rice and beans in a pan on medium heat. In a serving bowl, place rice and beans mixture and top with cheese, lettuce, and tomatoes.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

SABROSÍSIMO ARROZ CON FRIJOLES



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN:

490 calorías; 0 gramos carbohidratos; 9 gramos grasa; 0 gramos proteína; 11 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$1.36

INGREDIENTES

½ taza de arroz integral cocido
¼ taza de frijoles negro cocidos
1½ onzas (⅓ taza) queso rallado
2 tazas de lechuga y tomates rebanados

Acompañe con: ¼ taza de pasas

PREPARACIÓN

Mezcle la avena, agua y leche en una cacerola. Déjela hervir y cocínela por 2-3 minutos. Si usa el microondas, cocine por 2 minutos. Después de bajarla de la estufa o sacarla del microondas, añada las manzanas, las bananas y la canela. Revuelva todo y sirva caliente.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.