



# SPANISH RICE WITH PINTO BEANS

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** ½ cup

**COOK TIME:** 50 minutes

**SERVES:** 12

## INGREDIENTS

- 4 cups no-sodium or low sodium vegetable broth
- 2 cups uncooked brown rice (will yield 4 cups cooked)
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 yellow onion
- 1 red bell pepper
- 1 green bell pepper
- 2 cloves garlic, minced
- 1 14.5 oz. can low-sodium diced tomatoes
- 1 teaspoon turmeric
- 1 teaspoon salt
- 1 15 oz. can no salt added or low-sodium pinto beans\*



Cilantro as garnish (optional) Try adding green peas for more flavor and color!

\*If using dried beans, rinse beans and soak them in water over night in the refrigerator. Drain off the water you used to soak the beans and add cold water back to them. Use a ratio of 1:3, so if you have 2 cups of beans, use 6 cups of water. Bring the beans to a boil and then reduce them down to a very slow simmer for 1-1½ hours. Now your beans are ready to use in any way you see fit. One 15-oz can of beans equals 1½ cups cooked beans.

## PREPARATION

1. In a large pot bring the low-sodium vegetable broth to a boil and add brown rice. Allow to come to a boil, cover the pot and turn the temperature to low. Let rice cook for about 40 minutes.
2. Heat the oil in a large skillet and sauté the onion and bell peppers until the onion is translucent. Add garlic and sauté for 1 minute.
3. Add to the skillet diced tomatoes, turmeric, salt and pepper.
4. Add the beans and rice to skillet and mix thoroughly.

## NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 104, Total Fat 2g, Carbohydrates 26g, Fiber 4g, Protein 4g, Sodium 220mg, Cholesterol 0mg

## SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Veganinthefreezer.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/17

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# ARROZ CON FRIJOLES PINTO

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 50 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** ½ taza

**PORCIONES:** 12

## INGREDIENTES

- 4 tazas de caldo vegetal sin sal o bajo en sodio
- 2 tazas de arroz integral crudo (Producirá 4 tazas cocidos)
- 1 cucharada de aceite de vegetal
- 1 cebolla amarilla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lata de 14.5oz tomate en cubitos, sin sal o bajo en sodio
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de sal
- 1 15 oz lata de frijoles pinto, sin sal o bajo en sodio



Cilantro como guarnición (opcional) ¡Trate de añadir los guisantes para más sabor y color!

\*Si usa frijoles secos, enjuague los frijoles y déjelos en agua por la noche en el refrigerador. Deságüe el agua el día siguiente y añada agua fría a los frijoles de nuevo. Use la proporción de 1:3. Por ejemplo, si usa 2 tazas de frijoles, use 6 tazas de agua. Cuando el agua hierva, desmenuce a fuego lento por una hora u hora y media. Ahora están listos los frijoles para usar como desea. Una lata de 15 oz de frijol es igual a 1 ½ taza de frijol cocido.

## PREPARACIÓN

1. En una olla grande haga hervir el caldo de vegetales bajo en sodio y agregue el arroz integral. Permita que se ponga a hervir, cubrir la olla y gire la temperatura baja. Permitir que el arroz cocinar por unos 40 minutos.
2. Calentar el aceite en una sartén grande y saltee la cebolla y pimientos hasta que la cebolla esté transparente. Agregue el ajo y cocine durante 1 minuto.
3. Añadir a la sartén los tomates en cubitos, la cúrcuma, la sal y la pimienta.
4. Agregue los frijoles y arroz a la sartén y mezcle bien.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 140, Grasa Total 2g, Carbohidratos 26g, Fibra 4g, Proteína 4g, Sodio 220mg, Colesterol 0mg

## FUENTE (O ADAPTADA DE)

Veganinthefreezer.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés