



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 1-1 ½ hours. Now your beans are ready to use in any way you see fit. One 15-oz can of beans equals 1 ½ cups cooked beans.

PREPARATION

- 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.
- 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.
- Add to the skillet diced tomatoes, turmeric, salt and pepper.
- Add the beans and rice to skillet and mix thoroughly.

SOURCE

Veganinthefreezer.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 1/2 cup (255g)

Amount per serving
Calories 150

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 220mg 10%

Total Carbohydrate 28g 10%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 37mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 294mg 6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/22
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ARROZ CON FRIJOLES PINTO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 50 minutos

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 1/2 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. Desagüe 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.

FUENTE

Veganinthefreezer.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size 1/2 cup (255g)

Amount per serving
Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 37mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 294mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev9/22

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