

Grano  
Integral/Frijoles  
Almuerzo/Cena

Arrocera

**Frijoles negros  
and Quínoa**



| Ingredientes:  | Costo Aprox.    |
|--|-----------------|
| 1 una taza de Quinoa seca, roja, o amarilla                        | \$ 3.70         |
| 2 tazas de 15 onzas de frijoles negros, lavados                    | \$ 1.78         |
| 1 taza de cilantro fresco, picado                                  | \$ .79          |
| 2 cebollines, picados  | \$ .34          |
| 1 pequeña jalapeño sin semilla y picado                            | \$ .14          |
| 2 zanahorias, peladas y picadas                                    | \$ .50          |
| ¼ taza de aceite de oliva  | \$ 1.75         |
| Jugo de 1 o 2 limas ( 1 o 2 cucharadas) mas la ralladura de 1 lima | \$ .90          |
| 1 cucharadita de cada uno: comino, chili en polvo, y sal           | \$ .75          |
| <b>Total:</b>  | <b>\$ 10.65</b> |

# de raciones de 1 taza: 8

Costo por ración: \$ 1.33

**Direcciones: Lava bien la quínoa. Cocine la quínoa siguiendo las instrucciones del paquete. Agregue la quínoa cocinada a todos los otros ingredientes. Remueva bien.**

**Valor Nutricional para una ración de 1 taza**

|                      |             |
|----------------------|-------------|
| <b>Calorías</b>      | 278         |
| <b>Grasa Total</b>   | <b>14 g</b> |
| Grasa Saturada       | 2 g         |
| % de total diario    | 9 %         |
| <b>Carbohidratos</b> | <b>32 g</b> |
| <b>Proteína</b>      | <b>8 g</b>  |
| <b>Fibra</b>         | <b>5 g</b>  |

|                      |   | % de total diario* |
|----------------------|---|--------------------|
| Vitamina A           | 20  | %                  |
| Vitamina C           | 8   | %                  |
| Calcio:              | 5   | %                  |
| Hierro               | 19  | %                  |
| Buena fuente de*     | Vitamina B (excepto B12), Vitamina A, Hierro, Cobre, Magnesio, Manganeso, Potasio, y Zinc |                    |
| *(10% o más del CDR) |   |                    |

Basado en una dieta de 2000 calorías

