

Receta de Almuerzos/
Cenas basados en
granos integrales

Arrocera

Arroz con Frijoles



Ingrediente	Aprox. Costo*
1 taza de arroz (¾ taza de medición) integral crudo (de grano largo) – menos que ½ de una caja de 1 libra.	\$.36
1 taza de frijoles pinto, escurridos y lavados - ~ ½ lata	\$.45
1/2 taza de chícharo congelado - ~ 1/6 th de una bolsa de 16 oz.	\$.30
1 a 1 ¼ taza de salsa – casi una jarra de 15 onzas entera (si es posible use salsa fresca)	\$2.50
1 cebolleta	\$.10
½ cucharadita de comino, chile en polvo, orégano	\$.75**
¼ cupe cilantro picado - ~ ½ bonche	\$.50
½ taza de queso Monterrey Jack rayado – ¼ de una bolsa de 8 onzas	\$.50
Total	\$5.46

de raciones: 6 **Costo por ración: \$.91**

*Basado en los precios por Internet de Peapod.

**Está estimado que los condimentos y especias cuestan 25 céntimos cada vez que se usa.

Direcciones: Cocine 1 taza de arroz integral con 2 tazas de agua (o caldo) en la arrocera o en la estufa. Cuando el arroz esté listo y caliente, remueve los guisantes en el arroz y déjelo para 1 o 2 minutos. Eche el arroz y los guisantes en un bol grande y agregue los frijoles, salsa, cebolleta, comino, chile en polvo, orégano y cilantro y mézclalo bien. Al servir, échele el queso y caliéntelo en el microondas hasta que el queso se derrita, 1 a 4 minutos dependiendo del microondas.

Información Nutricional por una ración de 1 taza

Calorías	210.0
Grasa Total	4.3 g
Grasa Saturada	2.1 g
% de total diario	10.4% %
Carbohidratos	34.8 g
Proteína	6.6 g
Fibra	5.7 g

	% de total diario
Vit A	5.2 %
Vit C:	4.7 %
Calcio:	11. %
	0
Hierro	8.3 %
Buena fuente de*	Calcio
*(10% o más del RDA)	

basada en una dieta de 2000 calorías

