

# 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.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites

# 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.*

**WWW.BRIGHTERBITES.ORG** © 2016 Brighter Bites