



## BOTANA DE ARROZ Y FRIJOLES

### MATERIALES:

Colador • Cucharas de medir •  
Cuchillo afilado • Olla mediana •  
Rallador de cuatro lados • Recipiente  
para hornear de 9 por 13 pulgadas •  
Tabla para cortar • Tazas de medir

### INGREDIENTES:

2 tazas de arroz integral  
3 cebollas medianas  
1 pimentón verde mediano  
1 diente pequeño de ajo  
4 onzas de queso Monterrey Jack bajo en grasa  
3 latas (15½ onzas) de frijoles pinto  
2 cucharadas de aceite de canola  
1 cucharada de chile en polvo  
1 cucharadita de cominos molidos  
1 cucharadita de orégano seco  
½ cucharadita de pimienta cayena molida  
1 lata (28 onzas) de tomates en pedacitos o  
triturados, sin sal añadida  
Aceite en aerosol

Sirve 8; 1 taza por porción

*\*Esta Receta por: Share Our Strength's Cooking Matters*

Busca más recetas al: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)

# INSTRUCCIONES:

1. Precaliente el horno a 350°F. Cocine el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete. Déjelo a un lado.
2. Pele, lave y pique la cebolla. Lave y pique en cuadritos el pimentón. Pele y pique finamente el ajo.
3. Si va a usar el aguacate, pélelo, quítele el hueso y córtelo en tajadas. Lave y pique el cilantro fresco.
4. En un colador, enjuague y escurra los frijoles enlatados.
5. En una olla mediana, caliente el aceite a temperatura media alta. Eche la cebolla, el ajo y el pimentón. Cocine revolviendo frecuentemente hasta que las verduras estén blandas y empezando a dorarse.
6. Añada los condimentos. Revuelva para que se doren, por unos 30 segundos.
7. Agregue los frijoles escurridos y los tomates enlatados con su jugo. Cocine la mezcla a fuego lento bajo hasta que espese, por unos 15 minutos.
8. Rocié el recipiente para hornear con el aceite en aerosol.
9. Esparza el arroz cocido en el fondo del recipiente. Cubra el arroz con la mezcla de frijoles y espolvoree el queso encima.
10. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que el queso se derrita y la botana esté caliente.
11. Si va a usar el cilantro, colóquelo encima con las tajadas de aguacate y una cucharada de yogur.

## Notas:

- Si va a usar el arroz en más de una comida esta semana, cocine una mayor cantidad. Puede usar en esta receta arroz que le haya sobrado previamente.
- Si lo desea, puede usar frijoles negros u otros frijoles que le hayan sobrado en lugar de los frijoles pinto.