



@Gleanersfan

GLEANERS
EST. 1977
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

ARROZ FIESTA A LA CACEROLA

MATERIALS:

- Sarten Grande
- Abre latas
- Cuchara Grande
- Tabla de picar
- Cuchilo afilado
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras

Porciones: 6

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

INGREDIENTES:

- 1 libra de pavo molido sin grasa*
- ½ taza de cebolla picada
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 onzas) de tomates sin sal cortados en cubitos con chiles verdes escurridos
- 1 taza de maíz enlatado
- 1 taza de salsa picante suave o salsa Mexicana
- 1 cucharadita de chile en polvo

Encuentra mas recetas en: www.gcfb.org/recipes_resources

PREPARACION:

1. Calienta una sartén grande a fuego medio alto, agrega el pavo y la cebolla, aplasta la carne con cuchara hasta que se dore (aproximadamente de 5 a 7 minutos), retira de la sartén.
2. Agrega el arroz cocido, los frijoles, los tomates, el maíz, la salsa picante y el chile en polvo a la sartén.
3. Revuelve para mezclar bien hasta que se caliente.
4. Retira del fuego y espolvorea con queso. Sirve caliente

Notas del Chef:

- *El pavo se puede sustituir por pollo molido sin grasa o carne molida sin grasa.

Encuentra mas recetas en: www.gcfb.org/recipes_resources