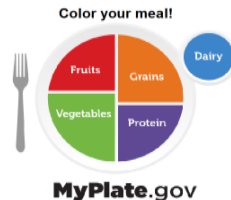




BURRITOS DE FRIJOL Y ARROZ



Tamaño de porción: 1 pieza Número de porciones: 8

Ingredientes

2 tazas de arroz cocido

1 cebolla cortada en cubos

8(10 in) tortillas de trigo integral

Sazonadores (pimienta negra, sal, comino, paprika y ajo)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 300 grados Fahrenheit.
2. Corte una cebolla, drene los frijoles y en aceite caliente cocine la cebolla, añada el arroz cocido y los frijoles. Sazone al gusto evitando el uso de mucha sal.
3. Rellene las tortillas, enrollélas en forma de burritos y coloque dentro de un molde para hornear.
4. Añada la salsa arriba de los burritos y el queso rallado encima.
5. Hornee por 10 minutos o hasta que el queso este derretido.
6. ¡Disfrute los burritos recién salidos del horno!

1/2 taza de queso, rallado

2 tazas de frijoles rojos

1/2 taza de salsa

Mire ésta
receta aquí



Vea que más hemos estado cocinando

- @Gleanersfan
- @Gleanerskitchen
- @GleanersKitchen

*Suscríbese para consejos
de salud en:*

Text **HEALTHYEATS**
to **833-956-1009**

¿Necesita más ayuda para comprar alimentos?

LLame para aplicar a los beneficios de SNAP

Mencione Gleaners cuando marque!



Para obtener ayuda para encontrar una despensa de alimentos, ayuda para presentar una solicitud de beneficios de SNAP o referencias a otros recursos, llame al

1-888-544-8773



El programa SNAP es un apoyo económico para las familias con el fin de suplementar su presupuesto en la compra de alimentos nutritivos; esencial para su bienestar.

Mes con mes se deposita una cantidad establecida en una tarjeta de débito EBT.



Escanee éste código para:

- **MÁS DISTRIBUCIONES DE COMIDA**
- **RECETAS CON ALIMENTOS RECIBIDOS**
- **HERRAMIENTAS PARA COMER MÁS SANO**
- **OPORTUNIDADES DE VOLUNTARIADO**



Para más información escanee éste código.