

Bean and Rice Botana

Yield : 8 servings

Ingredients

- 2 cups cooked **brown rice**
- 3 small **onions**, diced
- 1 medium **green bell pepper**, diced
- 1 small clove **garlic**, chopped finely
- ½ cup **low-fat Monterey Jack cheese**, shredded
- 2 (15.5-oz) cans **pinto or black beans**, drained and rinsed
- 2 Tbs **canola oil**
- 1 (15oz) can **tomatoes**, no salt added, diced or crushed
- 1 Tbs **chili powder**
- 1 tsp **cumin**
- 1 tsp **dried oregano**
- ½ tsp **cayenne pepper**

Instructions

1. Preheat oven to 350°F .
2. Add oil to a pot and set it at medium heat. Add onions, garlic, and bell pepper. Cook, stirring frequently, until veggies are soft and just starting to brown.
3. Add spices, beans, and canned tomatoes with juices. Simmer mixture on low until thickened, about 15 minutes.
4. Spray a 9"x9" or 9"x13" baking dish with cooking spray and spread cooked rice on the bottom.
5. Cover rice with bean and vegetable mixture and sprinkle cheese on top.
6. Bake for 5-10 minutes until cheese is melted and botana is warmed all the way through.
7. Serve over a leafy green salad.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 240
Total Fat: 6g
Saturated Fat: 2g
Protein: 10g
Sodium: 400mg
Carbohydrates: 39g
Added Sugar: 0g
Fiber: 9g

Botana de Arroz y Frijoles

8 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de **arroz integral cocinado**
- 3 **cebollas** pequeñas picadas
- 1 **chile dulce verde** mediano, picado
- 1 diente de **ajo** picado fino
- ½ taza de **queso Monterey Jack** bajo en grasa, rallado
- 2 (15.5-oz) latas de **frijoles pinto o negros**, lavados y escurridos
- 2 cucharadas de **aceite de canola**
- 1 (15 oz) lata **tomates** sin sal, picados
- 1 cucharada de **chile en polvo**
- 1 cucharadita de **comino**
- 1 cucharadita de **orégano seco**
- ½ cucharadita de **pimienta de cayena**

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En una olla, agregue el aceite y caliente a fuego medio. Agregue cebollas, ajo y chili dulce. Mueva frecuentemente hasta que los vegetales estén suaves y empiecen a dorar.
3. Agregue especias, frijoles y tomates. Baje el fuego y cocine hasta que espese, aproximadamente 15 minutos.
4. Rocíe un recipiente para hornear con aceite en aerosol y cubra el fondo del recipiente con el arroz.
5. Cubra el arroz con la mezcla de frijoles y espolvorée el queso rallado encima.
6. Hornée por 5-10 minutos hasta que el queso se derrita y la botana esté caliente.
7. Servir con ensalada verde frondosa.



Información Nutricional

Tamaño de porción: 1 taza

Calorías: 240
Grasa Total: 6g
Grasa Saturada: 2g
Proteína: 10g
Sodio: 400mg
Carbohidratos: 39g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 9g

