

Crock Pot Red Beans and Rice

6 Servings

Ingredients

2 cups **uncooked brown rice**
2 cans (15 oz each) **dark red kidney beans**, drained and rinsed
3 cloves **garlic**, minced
2 tsp **Cajun seasoning**
3 stalks **celery**, chopped
2 small **onions**, chopped
2 **green bell peppers**, chopped
4 cups **water** (or low sodium vegetable broth)

Optional: ½ tsp salt and pepper, hot sauce, cooked sausage

Instructions

1. Place all ingredients in slow cooker and stir together.
2. Cook for 2 to 2 ½ hours (depending on how tender you like your rice).



Nutrition Information

Serving Size: 1¼ cups

Calories: 300

Total Fat: 1.5g

Saturated Fat: 0g

Protein: 10g

Sodium: 250mg

Carbohydrates: 62g

Added Sugar: 0g

Fiber: 8g

Arroz con Frijoles Rojos en Olla de Cocimiento Lento

6 Porciones

Ingredientes

2 tazas de **arroz integral**, sin cocinar
2 latas (15 oz cada una) de **frijoles rojos**, enjuagados y escurridos
3 dientes de **ajo**, picados
2 cucharaditas de **condimento tipo Cajún**
3 tallos de **apio**, picados
2 **cebollas** pequeñas, picadas
2 **pimientos/chiles dulces verdes**, picados
4 tazas de **agua** (o caldo de vegetales bajo en sodio)

Opcional: ½ cucharadita de sal y pimienta, salsa picante, salchicha o chorizo cocinado

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en una olla de cocimiento lento y mezcle bien.
2. Cocine por 2-2 ½ horas (dependiendo de la textura de arroz que prefiera).



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1¼ tazas

Calorías: 300

Grasa Total: 1.5g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 10g

Sodio: 250mg

Carbohidratos: 62g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 8g

