

Meatless Dirty Rice

5 Servings

Ingredients

- 1 medium **onion**, chopped
- ½ **green bell pepper**, diced
- 1 can (15 oz) **diced tomatoes**
- 1 ½ cups **brown rice**, instant, uncooked
- 1 can (15 oz) **black beans** or beans of your choice, drained and rinsed
- 1 Tbs **canola oil**
- 1 tsp **dried oregano**
- ½ tsp **garlic powder**
- 1 ½ cup water



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 330

Total Fat: 4.5g

Saturated Fat: 0.5g

Protein: 10g

Sodium: 130mg

Carbohydrates: 63g

Added Sugar: 0g

Fiber: 11g

Instructions

1. Sauté onion and green pepper in canola oil in a large pan until tender. Do not brown.
2. Add tomatoes, beans, water, oregano, and garlic powder. Bring to a boil.
3. Stir in rice and cover. Reduce heat to simmer for 5-10 minutes until rice is nearly tender.
4. Remove from heat and let stand for 5 minutes.

Arroz Vegetariano Estilo Creole

5 Porciones

Ingredientes

- 1 **cebolla** mediana, picada
- ½ **chile/pimiento dulce verde**, picado
- 1 lata (15 oz) **tomates picados**
- 1 ½ tazas de **arroz integral**, instantáneo, sin cocinar
- 1 lata (15 oz) **frijoles negros** o de su preferencia, lavados y escurridos
- 1 cucharada de **aceite canola**
- 1 cucharadita de **orégano en polvo**
- ½ cucharadita **ajo en polvo**
- 1 ½ taza de agua



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 330

Grasa Total: 4.5g

Grasa Saturada: 0.5g

Proteína: 10g

Sodio: 130mg

Carbohidratos: 63g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 11g

Preparación

1. En una olla grande, agregue el aceite y sofría la cebolla y chile dulce hasta que estén suaves pero sin quemar.
2. Agregue los tomates, frijoles, agua, orégano y ajo en polvo. Deje hervir.
3. Agregue el arroz y cubra la olla.
4. Baje el fuego y cocine por 5-10 minutos, hasta que el arroz este tierno.
5. Remueva del calor y mantenga tapado por 5 minutos más.

