

**Tiempo de preparación:** 3 minutos

**Tiempo de Cocción:** 6-15 minutos

**Incluido en la caja:**

- 2 tazas de arroz integral, cocido
- 1 (15 oz) taza de frijoles rojos enlatados sin sal, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15 oz) de verduras mixtas sin sal, escurridas y enjuagadas

**Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:**

- ½ cebolla pequeña (~ ¼ de taza), cortada en cubitos
- 1 cucharada de ajo en polvo

**Instrucciones:**

1. Agregue la cebolla a la sartén y cocine a fuego medio alto hasta que esté transparente (3-4 minutos).
2. Agregue los frijoles, las verduras mixtas y el ajo en polvo a la sartén; revuelva para combinar. Tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos.

**O**

1. En un tazón apto para microondas, combine todos los ingredientes y cocine a fuego alto durante 1 minuto y medio. Revuelva y cocine por 1 minuto más, o hasta que esté completamente caliente.



**Información Nutricional\***

**Porciones totales:** 4  
**Tamaño de la porción:** 1 taza  
**Calorías:** 245 kcal  
**Grasas:** 1 g  
**Sodio:** 158 mg  
**Carbohidratos:** 49 g  
**Fibra:** 11 g  
**Proteína:** 10 g  
**Porciones de Carbohidratos:** 3

*\* Los datos nutricionales incluyen frijoles rojos con un 50% menos de sodio, vegetales mixtos enlatados sin sal, arroz integral cocido de grano medio, cebolla blanca pequeña y ajo en polvo.*