

КРАСНАЯ ФАСОЛЬ С РИСОМ

Время на подготовку: 3 минуты

Время приготовления: 6-15 минут

Входит в коробку:

- 2 ч. готового бурого риса
- 1 (15 унций) банка красной фасоли без соли, слить жидкость и промыть
- 1 (15 унций) банка смеси овощей без соли, слить жидкость и промыть

Дополнительные ингредиенты:

- ½ маленькой головки лука (~¼ ч.), нарезать
- 1 столовая ложка сушеного молотого чеснока

Инструкции:

1. Поместите лук в большую сковороду на средне-сильный огонь и готовьте до прозрачности (3-4 минуты).
2. Добавьте в сковороду красную фасоль, смесь овощей и чесночный порошок; тщательно перемешайте. Накройте крышкой и оставьте на слабом огне на 10 минут.

ИЛИ

1. В посуде для микроволновой печи смешайте все ингредиенты и готовьте на высокой мощности 1 ½ минуты. Перемешайте и готовьте еще 1 минуту или пока полностью не разогреется.



Питательная ценность*

Всего порций: 4
Размер порции: 1 ч.
Калории: 245 калорий
Жиры: 1 г
Натрий: 158 мг
Углеводы: 49 г
Пищевые волокна: 11 г
Белки: 10 г
Порций углеводов 3

**В питательную ценность входят красная фасоль с пониженным на 50% содержанием соли, несоленая смесь консервированных овощей, готовый бурый рис средней крупности, маленький белый лук и чесночный порошок.*