



Cacerola Caribeña

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de enfriamiento: 20 minutos

Costo por porción: \$0.30

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazón para mezclar
- Tabla para cortar y cuchillo
- Olla grande
- Abrelatas
- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana, picada
- ½ chile morrón verde, picado
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 lata de 14.5 onzas de tomate guisado
- 1 lata de 16 onzas de frijoles negros
- 1 cucharadita de hojas de orégano
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1½ tazas de arroz integral instantáneo, sin cocer

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Lave y corte todas las verduras.
4. Cocine la cebolla y el chile morrón en el aceite vegetal, en una sartén grande, hasta que se ablanden. No los dore.
5. Agregue el tomate, los frijoles (incluso el líquido de la lata), el orégano y el ajo en polvo. Cocine hasta que hierva.
6. Añada el arroz, bata y cúbralo. Reduzca el fuego a lento y cocine por 5 minutos.
7. Quítelo del calor y déjelo reposar por 5 minutos.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040
Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1 taza	
Porciones en el paquete 10	
Cantidad por porción	
Calorías 170	Calorías de grasa 20
%Valor Diario*	
Grasa total 2.5g	4%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 210mg	9%
Total de carbohidratos 32g	11%
Fibra dietética 4g	16%
Azúcares 3g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 20%
Calcio 4%	Hierro 8%