

Arroz con vegetal y frijoles

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite
1 cebolla cortada en dados
1 pimiento morrón cortado en dados
1 1/2 taza de zanahorias ralladas
1 lata de maíz escurrido y enjuagado
2 latas de frijoles, escurridos y enjuagados

8 onzas (227 g) de arroz cocido
1/2 cucharadita de pimienta negra
1 1/2 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharadas de jugo de lima
2 cucharaditas de comino

Preparación:

1. En una sartén grande, añade el aceite, la cebolla y cocine a fuego medio-alto durante unos 4 minutos o hasta que las cebollas estén blandas.
2. Añada el pimiento morrón, las zanahorias y cocine unos 3-4 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
3. Añada el maíz, los frijoles, el arroz, el comino, la pimienta, el jugo de lima y el ajo en polvo. Mezcle bien y cocine unos 2 minutos o hasta que esté caliente.
4. Sírvalo caliente. Rinde 5 porciones.

Veggie Rice and Beans

Ingredients:

2 tablespoons oil

1 onion, diced

1 bell pepper, diced

1 ½ cups carrots, grated

1 can corn, drained/rinsed

2 cans beans, drained/rinsed

8 ounces rice, cooked

½ teaspoon black pepper

1 ½ teaspoon garlic powder

2 tablespoons lime juice

2 teaspoons cumin

Directions:

1. In a large skillet add oil, onion and cook over medium-high heat for about 4 minutes or until onions are soft.
2. Add bell pepper, carrots, and cook about 3- 4 minutes until vegetables are tender.
3. Add corn, beans, rice, cumin, pepper, lime juice, and garlic powder. Stir to combine and cook about 2 minutes or until warm.
4. Serve hot. Serves 5.