

Arroz con Cilantro y Lima y Frijoles

Ingredientes:

- 15 oz. frijoles negros cocidos
- ½ taza de cilantro picado
- 2 cucharadas. jugo de limón fresco
- ½ cucharada. Jengibre molido
- 1 cebolla amarilla pequeña
- 1 cucharada. aceite de oliva virgen extra
- 2 tomates frescos, cortados en cubitos
- 2 tazas de arroz integral
- 2 ½ taza de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharada. ajo picado
- 1 cucharadita pimienta negra
- ¼ de cucharadita sal



Nutrition Facts	
Serving Size 2 cups (453g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 550	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 105g	35%
Dietary Fiber 14g	56%
Sugars 5g	
Protein 18g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 30%
Calcium 8%	Iron 25%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

1. Remoje el arroz integral en agua durante 1 hora para que se ablande. Escurra el agua y reserve.
2. Sofreír la cebolla en una sartén con aceite hasta que esté ligeramente translúcido o ligeramente dorado, agregue ajo y saltee por un minuto adicional.
3. Agregue arroz integral, caldo de verduras bajo en sodio, cilantro, jengibre, tomates cortados en cubitos, sal y pimienta.
4. Llevar a ebullición, tapar y cocinar a fuego lento durante 20 a 30 minutos.
5. Una vez que el arroz esté cocido, esponje con un tenedor y cubra con frijoles negros, y el resto del jugo de limón y servir con un ramita de cilantro.