

# Frijoles Rojos y Arroz de Nuevo Orleans

## Ingredientes:

- 1 libra de frijoles rojos
- 3 tazas de agua
- 16 onzas. tomates cortados en cubitos, frescos
- 2 cucharaditas ajo picado
- ¼ de taza de cebolla picada
- ½ taza de pimiento morrón verde picado
- ¾ taza de apio, cortado en cubitos
- 1 cucharadita hoja de laurel, desmenuzada
- 2 cucharaditas albahaca, tierra
- ¾ cucharadita tomillo seco
- 1 cucharadita chile en polvo o cayena
- 3 tazas de arroz integral, de grano largo, cocido
- 3 cuartos de agua
- ¼ cucharadita de sal



## Nutrition Facts

Serving Size 2 cups (453g)	
Servings Per Container 11	
Amount Per Serving	
<b>Calories 320</b>	Calories from Fat 15
	% Daily Value*
<b>Total Fat 2g</b>	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 95mg</b>	<b>4%</b>
<b>Total Carbohydrate 64g</b>	<b>21%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>20%</b>
Sugars 2g	
<b>Protein 14g</b>	
Vitamin A 6%	Vitamin C 20%
Calcium 10%	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. Cocine y escurra los frijoles, agregue a la cacerola.
2. Agregue los ingredientes restantes, excepto el arroz.
3. Hervirlo a fuego medio. Reducir fuego, tape y cocine 1 hora hasta que los frijoles estén tiernos.
4. Retire los trozos de hoja de laurel donde pueda. Sirva sobre arroz integral.