

Burritos de Arroz y Frijoles

Sirve 8

2 tazas	arroz integral, cocido
1	cebolla pequeña
2 tazas	frijoles enteros
8	tortillas de trigo integral (10 pulgadas cada una)
½ taza	salsa
½ taza	queso rayado

1. Caliente el horno a 300°F.
2. Pele la cebolla, y córtela en trozos pequeños.
3. Escorra el líquido de los frijoles.
4. Mezcle el arroz, la cebolla y los frijoles en un recipiente.
5. Coloque cada tortilla en una superficie plana. Coloque ½ taza de la mezcla de arroz y frijoles en el centro de cada tortilla.
6. Doble la tortilla hacia el centro para contener el frijol y el arroz.
7. Coloque cada burrito en un molde para hornear. Meta el molde al horno y cocine durante 15 minutos.
8. Agregue la salsa sobre los burritos horneados. Agregue el queso.

Las comidas en letras oscuras son aprobadas por WIC



Departamento de Salud Pública de CT
El Programa de SNAP-Ed
410 Capitol Avenue
Hartford, CT 06134
860.509.8251

Información de Nutrición por porción

Calorías: 285
Grasa: 6g
Proteína: 11g
Fibra: 6g
Calcio: 22mg
Hierro: 2mg
Vitamina A: 0µg
Vitamina C: 2mg
Folato: 61µg

Consejos de Recetas:

- ★ Haga su propia salsa con ingredientes frescos.
- ★ Use arroz integral y tortillas de trigo integral para obtener más fibra.
- ★ Compre queso bajo en grasa para reducir la grasa.
- ★ Experimente con diferentes variedades de habichuelas (frijoles).
- ★ Pida a sus hijos ayudar para rodar los burritos. Luego agregue el queso rallado y la salsa encima.

Las recetas originales son del Programa de la Educación Nutricional de Pennsylvania

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en inglés del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, siglas en inglés). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en inglés ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado (1.800.842.1508).