

Quick Mexican Brown Rice

What you need:

Utensils:

- Can opener
- Knife & cutting board
- Measuring cups & spoons
- Stirring spoon
- Serving spoon
- Saucepan with lid

Ingredients:

- 2 tablespoons canola oil
- 2 cups brown rice, uncooked
- 3 cups low sodium chicken or vegetable broth
- 1 ½ cups finely chopped white or yellow onions
- 2 teaspoons minced garlic
- 1 can (14.5 ounces) tomatoes with green chiles
- 1 bell pepper (any color), finely chopped
- Salt and pepper to taste (optional)

What to do:

1. Wash your hands and clean your cooking area.
2. Clean the tops of canned food items before opening them.
3. Heat oil in a medium non-stick saucepan over medium heat.
4. Add rice and cook until golden or about 5 minutes.
5. Add ½ cup of broth, onions and garlic. Cook for 2-3 minutes.
6. Stir in tomatoes, rest of the broth, and bell pepper. Bring mixture to a boil.
7. Reduce heat to low. Cook covered for 20-25 minutes or until the liquid is absorbed.
8. Add salt and pepper to taste, if desired, and serve.

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 35 minutes

Cost per serving: \$1.08

Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 290	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 46g	15%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 4g	
Protein 9g	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 60%
Calcium 6%	• Iron 8%

Start them early with whole grains. It's easy to get your kids in the habit of eating and enjoying whole grains if you start when they are young.



Program Funded by the USDA

Educational programs of the Texas A&M AgriLife Extension Service are open to all people without regard to race, color, sex, religion, national origin, age, disability, genetic information or veteran status.

The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating.
 Revised: June 8, 2016

Arroz Integral Mexicano Rápido

Lo que necesita:

Utensilios:

- Abrelatas
- Tabla para cortar y cuchillo
- Cucharas y tazas para medir
- Cuchara para batir
- Cuchara para servir
- Olla con tapa

Ingredientes:

- 2 cucharadas aceite de canola
- 2 tazas arroz integral, crudo
- 3 tazas caldo de pollo o vegetal que está bajo en sodio
- 1½ tazas cebolla blanca o amarilla picada en trocitos finos
- 2 cucharadas ajo picado muy fino
- 1 lata (14.5 onzas) tomates con chiles verdes
- 1 pimiento (cualquier color), picado en trocitos finos
- Sal y pimiento al gusto (opcional)

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Caliente aceite de canola en una cacerola mediana antiadherente a fuego medio.
4. Añade el arroz a punto de marrón dorado (más o menos 5 minutos).
5. Añade ½ taza de caldo si necesite humedad. Añade las cebollas y el ajo y saltee para un par de minutos.
6. Mezcle los tomates (incluyendo el jugo), el resto del caldo, y el pimiento. Lleve a ebullición.
7. Entonces baje el fuego y déjelo cocer a fuego lento, cubierto, para 20 a 25 minutos o hasta el caldo está absorto.
8. Sazone con sal y pimiento a su gusto, si desee, y sirva.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Costo por porción: \$1.08

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción ½ taza
Porciones en el paquete 4

Cantidad por porción

Calorías 290 **Calorías de grasa** 80

%Valor Diario*

Grasa total 9g **14%**

Grasa saturada 1g **5%**

Ácido graso *trans* 0g

Colesterol 0mg **0%**

Sodio 470mg **20%**

Total de carbohidratos 46g **15%**

Fibra dietética 5g **20%**

Azúcares 4g

Proteínas 9g

Vitamina A 10% • **Vitamina C** 60%

Calcio 6% • **Hierro** 8%

Ofrézcales granos integrales desde una temprana edad.

Es muy fácil lograr que sus hijos se acostumbren a comer granos integrales si empieza a dárselos cuando son pequeños.



Program Funded by USDA

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.