

# CACEROLA DE ARROZ

## Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 lata (10 oz) de salsa de enchilada ligeramente picante
- 1 lata (14.5 oz) de tomates picados sin sal añadida, escurridos
- 1 lata (15 oz) de maíz, escurrido y enjuagado
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
- 1 cucharada de cilantro seco
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de ají o chile en polvo
- 1 1/2 tazas de queso rallado, separadas en dos partes

30 Min | Porciones 8

### Información Nutricional

8 porciones por envase  
Tamaño de la porción (240g)

Cantidad por porción  
**Calorías 280**

		% Valor Diario*
<b>Grasa Totales</b>	9g	12%
Grasa Saturada	4g	20%
Grasa Trans	0g	
<b>Coolesterol</b>	20mg	7%
<b>Sodio</b>	340mg	15%
<b>Carbhidrato Total</b>	39g	14%
Fibra Dietética	6g	21%
Azúcares Totales	5g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos		0%
<b>Proteína</b>	12g	
Vitamina D	0mcg	0%
Calcio	188mg	15%
Hierro	1mg	6%
Potasio	381mg	8%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

## Preparación:

1. Cocinar el arroz según las instrucciones del paquete. Poner a un lado.
2. Precalentar el horno a 375°F. Rociar una bandeja para hornear con aceite en aerosol.
3. En un tazón grande, mezclar el arroz cocido, la salsa de enchilada, los tomates, el maíz, los frijoles negros, el cilantro, el comino, el ají y una taza de queso.
4. Untar la mezcla uniformemente en una bandeja para hornear. Poner encima el queso sobrante. Hornear por 15 minutos o hasta que el queso se derrita.
5. Cortar en pedazos cuadrados y servir inmediatamente.

 **NIE PROJECT.ORG/ES**

USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

  
**ELIGE  
COCINAR  
EN CASA**  
OTASTY TEXT