

CILANTRO LIME SHRIMP BOWL

Ingredients:

- 2 Tbsp olive oil
- 1 red bell pepper, diced
- 1 jalapeño, finely diced
- 1 lb raw shrimp, peeled & deveined
- 4 cloves garlic, minced
- 1 tsp cumin
- 1/2 tsp red pepper flakes
- 2 cups unsalted chicken broth
- 2 cups instant brown rice, uncooked
- 1 (15 oz) can no-salt-added black beans, drained & rinsed
- 2 limes, juiced
- 1/2 cup chopped fresh cilantro

Preparation:

1. In a large skillet, heat oil over medium. Sauté bell pepper & jalapeño 2-3 minutes, until tender.
2. Add shrimp & garlic to skillet. Sprinkle cumin & pepper flakes over shrimp. Cook 3-4 minutes, or until shrimp are pink, stirring occasionally. Transfer to a plate & set aside.
3. In the same skillet, add broth & rice. Bring to a boil. Stir & reduce heat to simmer 15-20 minutes, covered, until rice is cooked through.
4. Add beans & shrimp into the cooked rice & mix gently until combined. Remove from heat & mix in lime juice & cilantro.

30 Min | Serves 6

Nutrition Facts

6 servings per recipe
Serving size (312g)

Amount per serving
Calories 290

% Daily Value*

Total Fat 7g 9%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

Cholesterol 95mg 32%

Sodium 480mg 21%

Total Carbohydrate 41g 15%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 17g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 74mg 6%

Iron 2mg 10%

Potassium 449mg 10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000-calories a day is used for general nutrition advice.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.


**CHOOSE
HOME
MADE**



CAMARONES DE CILANTRO Y LIMÓN

Ingredientes:

- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 pimiento rojo, en cubitos
- 1 jalapeño, picado finamente
- 1 lb camarones crudos, pelados y desvenados
- 4 dientes de ajo, picado finamente
- 1 cdta de comino
- 1/2 cdta de hojuelas de pimienta roja
- 2 tazas de caldo de pollo sin sal añadida
- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
- Jugo de 2 limones
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado

Preparación:

1. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio. Sofreír el pimiento y jalapeño por 2-3 minutos, hasta que estén tiernos.
2. Añadir los camarones y el ajo al sartén. Añadir el comino y las hojuelas de pimienta encima de los camarones. Cocinar por 3-4 minutos, o hasta que los camarones estén rosados, revolviendo ocasionalmente. Transferir a un plato y ponerlos a lado.
3. En el mismo sartén, añadir el caldo de pollo y el arroz. Hervir. Revolver y cocinar a fuego lento por 15-20 minutos cubierto, hasta que el arroz esté cocido.
4. Añadir los frijoles y los camarones al arroz y mezclarlos ligeramente hasta que estén combinados. Retirar del fuego y añadir el jugo del limón y el cilantro.

30 Min | Porciones 6

Información Nutricional

6 porciones por receta
Tamaño de la porción (312g)

Cantidad por porción
Calorías 290

	% Valor Diario*
Grasa Total 7g	9%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Coolesterol 95mg	32%
Sodio 480mg	21%
Carbohidrato Total 41g	15%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares Totales 2g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 17g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 74mg	6%
Hierro 2mg	10%
Potasio 449mg	10%

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

PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**ELIGE
COCINAR
EN CASA**

