



FIESTA CASSEROLE

Ingredients:

- 2 cups instant brown rice
- Non-stick cooking spray
- 1 (10 oz) can mild enchilada sauce
- 1 (14.5 oz) can no-salt-added diced tomatoes, drained
- 1 cup frozen corn
- 1 (15 oz) can no-salt-added black beans, drained & rinsed
- 1/4 cup chopped fresh cilantro
- 1/2 tsp cumin
- 1/2 tsp chili powder
- 1 1/2 cups shredded fiesta blend cheese, divided
- Avocado, optional

Preparation:

1. Prepare rice according to package directions. Set aside.
2. Preheat oven to 375°F. Lightly coat square glass baking dish with cooking spray.
3. In a large bowl, mix cooked rice, enchilada sauce, tomatoes, corn, beans, cilantro, cumin, chili powder & 1 cup cheese.
4. Spread mixture evenly in baking dish. Top with remaining cheese. Bake 15 minutes or until bubbly & cheese has melted.
5. Cut into squares & serve immediately.

30 Min | Serves 8

Nutrition Facts	
8 servings per recipe	
Serving size	(208g)
Amount per serving	
Calories	260
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 3.5g	18%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 36g	13%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 176mg	15%
Iron 2mg	10%
Potassium 270mg	6%

* 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.



 **NIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.


**CHOOSE
HOME
MADE**



CACEROLA DE ARROZ

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- Aceite en aerosol antiadherente
- 1 lata (10 oz) de salsa de enchilada ligeramente picante
- 1 lata (14.5 oz) de tomates picados sin sal añadida, escurridos
- 1 taza de maíz congelado
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros sin sal añadida, escurridos y enjuagados
- 1/4 de taza de cilantro fresco, picado
- 1/2 cdta de comino
- 1/2 cdta de chile en polvo
- 1 1/2 tazas de queso rallado, divididas en dos partes
- Aguacate (opcional)

30 Min | Porciones 8

Información Nutricional	
8 porciones por receta	
Tamaño de la porción	(208g)
Cantidad por porción	
Calorías	260
	% Valor Diario*
Grasa Total 8g	10%
Grasa Saturada 3.5g	18%
Grasa Trans 0g	
Coolesterol 20mg	7%
Sodio 280mg	12%
Carbhidrato Total 36g	13%
Fibra Dietética 5g	18%
Azúcares Totales 3g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
Proteína 11g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 176mg	15%
Hierro 2mg	10%
Potasio 270mg	6%

*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un 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 chile en polvo 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.



PROYECTOONIE.ORG

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.