

Black Beans and Rice

Arroz con Frijoles Negros

1. Bring 4 cups of water to a boil in a pot. Add rice, cover, and reduce heat. Let rice simmer for 15-20 minutes.
Hierva 4 tazas de agua en una olla. Añada el arroz, cúbrelo, y baje el fuego. Cocine por 15-20 minutos.
2. While rice is cooking, heat oil in a large pan over medium heat. Cook the onion and red pepper until onions have softened.
Mientras el arroz se cocina, caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Cocine la cebolla y el pimiento rojo hasta que la cebolla esté suave.
3. Drain and rinse black beans. Pour beans into the pan and stir.
Escurre el caldo de los frijoles negros y lávelos. Añádelos a la sartén y revuelva.
4. Add jalapeño, garlic, oregano, and cumin. Cook for a few more minutes.
Añada el jalapeño, el ajo, el orégano, y el comino. Cocine por unos minutos más.
5. Once everything is cooked, add balsamic vinegar, salt, and pepper. You can also add lime juice.
Cuando todo esté cocido, añada el vinagre, la sal, y la pimienta. También podrá añadir el jugo de lima verde al gusto.



Time: 40 minutes
Tiempo de preparación: 40 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 277
Calorías: 277

Protein: 7 g
Proteína: 7 g

Carbohydrate: 49 g
Carbohidratos: 49 g

Fat: 5 g
Grasa: 5 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Monounsaturated Fat: 3 g
Grasa monoinsaturada: 3 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Sodium: 253 mg*
Sodio: 253 mg*

Fiber: 6 g
Fibra: 6 g

*Rinsing canned black beans will help reduce this sodium level.

Serves/Porciones: 8

4 cups water
tazas de agua

2 cups long-grain or brown rice
tazas de arroz integral

2 tablespoons olive oil
cucharas grandes de aceite de oliva

1 large onion, chopped
cebolla grande, cortada

1 red pepper, chopped
pimiento rojo, cortado

1 can (16 oz) black beans
lata (16 oz) de frijoles negros

1 jalapeño, seeded and chopped
jalapeño, sin semilla, cortado

6 garlic cloves, crushed
dientes de ajo, machacados

2 tablespoons dried oregano
cucharas grandes de orégano seco

1 tablespoon cumin
cuchara grande de comino

2 tablespoons balsamic vinegar
cucharas grandes de vinagre balsámico

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

OPTIONAL/OPCIONAL

1 tablespoon lime juice
cuchara grande de jugo de lima verde

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable