

Mexican Rice with Kidney Beans

Makes 6-8 servings. 1 serving equals 1/2 cup

Prep time: 6 minutes **Cook Time:** 25 minutes

Ingredients:

- 1c rice
- 1c broth (low sodium)
- 1 15 oz can of kidney beans
- 1 15 oz can of tomato soup
- ½ onion, chopped
- 1 garlic clove, minced (or 1tsp garlic powder)
- 1 T oil
- 1 tsp cumin
- 1 tsp paprika



1. Over medium heat, add oil to the saucepan. Add in garlic and onions. Allow to cook until soft.
2. Add in cumin and paprika, stir until fragrant.
3. Add in dry rice and stir until rice has absorbed the oil (about 2 minutes).
4. Add broth, tomato soup and kidney beans to the saucepan and reduce heat to medium-low. Add lid to saucepan and cook until rice is tender (about 15-20 minutes).
5. Fluff the rice and beans and serve warm!



Nutrition information per serving: Calories 185, Carbohydrate 36g, Dietary Fiber 2g, Protein 4g, Total Fat 3g, Saturated Fat 1g, Trans Fat 0g, Cholesterol 0mg, Sodium 416mg
Recipe adapted from: <https://www.soscuisine.com/recipe/mexican-rice-beans>
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Arroz con Frijoles Rojos

Rinde 6-8 porciones. 1/2 taza por porción.

Tiempo de preparación: 8 minutos **Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

Ingredientes:

- 1c arroz
- 1c caldo
- 1 lata de 15 oz de frijoles rojos
- 1 lata de 15 oz de sopa de tomate
- ½ cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado (o 1 cucharadita de ajo en polvo)
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón



1. A fuego medio, agregue aceite a la cacerola. Agregue el ajo y la cebolla. Deje cocinar hasta que esté suave.
2. Agregue el comino y el pimentón, revuelva hasta que esté fragante.
3. Agregue el arroz seco y revuelva hasta que el arroz haya absorbido el aceite (aproximadamente 2 minutos).
4. Agregue el caldo, la sopa de tomate y los frijoles a la cacerola y reduzca el fuego a medio-bajo. Agregue la tapa a la cacerola y cocine hasta que el arroz esté tierno (aproximadamente 15-20 minutos).
5. ¡Esponja el arroz y los frijoles y sírvelos tibios!



Información nutricional por porción: Calorías 185, Carbohidratos 36g, Dietary Fiber 2g, Proteínas 4 g, Grasa Total 3g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0g, Colesterol 0mg, Sodio 416 mg
Receta adaptada de <https://www.soscuisine.com/recipe/mexican-rice-beans>
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.