

# Rice with Pigeon Peas

**Yield:** 6 servings

## Ingredients

- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- 1 cup diced bell peppers
- ½ cup diced onion
- 1 tablespoon minced garlic
- 1 tablespoon tomato paste, low or no salt added
- 2 teaspoons dried oregano
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon ground black pepper
- 1 teaspoon kosher salt
- ½ teaspoon smoked paprika
- 2½ cups vegetable broth, low or no salt added
- 1 cup brown rice
- 15 ounces canned pigeon peas, rinsed and drained
- 6 green olives, sliced
- ⅓ cup chopped fresh cilantro

## Instructions

1. Add the oil to a medium pot and heat over medium heat. Add the bell peppers, onion and garlic. Saute until softened about 3 minutes.
2. Add the tomato paste, oregano, cumin, black pepper, salt, and smoked paprika. Cook for another 2 minutes or until tomato paste turns a deep red color.
3. Add the vegetable broth, rice and pigeon peas. Bring to a boil, reduce to a simmer and cover. Cook for 30 to 40 minutes or until rice is tender. Adding water if needed and stirring occasionally while cooking.
4. Garnish with olives and cilantro.

## Nutrition Information

**Serving Size:** ⅔ cup  
Calories: 208  
Total Fat: 4.4 g  
Saturated Fat: 0.7 g  
Monounsaturated Fat: 2.3 g  
Polyunsaturated Fat: 1 g  
Sodium: 518 mg  
Total Carbohydrate: 37 g  
Dietary Fiber: 4.5 g  
Sugars: 3.6 g  
Protein: 5.5 g

Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presented by  
**Culinary Medicine**

Contact Us: [spectrumhealth.org/culinarymedicine](https://spectrumhealth.org/culinarymedicine)

X26435 © Spectrum Health 12.2021



# Arroz con guandules

**Rinde: 6 porciones**

## Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de pimientos en cubos
- ½ taza de cebolla en cubos
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de pasta de tomate con bajo contenido de sal o sin sal adicional
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimentón ahumado
- 2½ tazas de caldo de verduras con bajo contenido de sal o sin sal adicional
- 1 taza de arroz integral
- 15 onzas de guandules enlatados, colados y enjuagados
- 6 aceitunas verdes en rodajas
- ⅓ taza de cilantro fresco picado

## Instrucciones

1. En una olla mediana, caliente el aceite a fuego medio. Agregue el pimiento, la cebolla y el ajo. Saltéelos hasta que se ablanden, por unos 3 minutos.
2. Añada la pasta de tomate, el orégano, el comino, la pimienta negra, la sal y el pimentón ahumado. Cocine por otros 2 minutos o hasta que la pasta de tomate se ponga de un color rojo intenso.
3. Agregue el caldo de verduras, el arroz y los guandules. Cuando la preparación comience a hervir, baje a fuego lento y tape la olla. Cocine el arroz por 30 a 40 minutos o hasta que esté tierno. Agregue agua si es necesario y revuelva de vez en cuando durante la cocción.
4. Decore con las aceitunas y el cilantro.

Presentado por  
**Culinary Medicine**

Contáctenos: [spectrumhealth.org/culinarymedicine](https://spectrumhealth.org/culinarymedicine)



## Información nutricional

**Tamaño de la porción:** ⅔ taza

Calorías: 208  
Grasas totales: 4.4 g  
Grasas saturadas: 0.7 g  
Grasas monoinsaturadas: 2.3 g  
Grasas poliinsaturadas: 1 g  
Sodio: 518 mg  
Carbohidratos totales: 37 g  
Fibras alimentarias: 4.5 g  
Azúcares: 3.6 g  
Proteína: 5.5 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education



**Spectrum  
Health**