



Brown Rice and Beans

Yield: 5 servings

Ingredients

- 1 tablespoon extra virgin olive oil
- ¼ cup diced onion
- ¼ cup diced bell pepper
- ¼ cup diced tomato
- 1 tablespoon minced garlic
- 1 cup brown rice
- 1 tablespoon dried oregano
- 1½ teaspoons smoked paprika
- 1½ teaspoons ground coriander
- 1½ teaspoons ground black pepper
- ½ teaspoon kosher salt
- 2 cups water
- 15 ounce can black beans low, or no salt added, drained and rinsed
- 2 tablespoons chopped fresh cilantro

Instructions

1. Heat the olive oil in a medium pot over medium heat. Add the onions, bell peppers, tomato, and garlic. Sauté for 2 minutes, stirring constantly.
2. Add the brown rice, oregano, paprika, coriander, black pepper and salt. Cook for about 1 minute.
3. Add 2 cups of water and black beans. Bring to a boil, reduce to a simmer and cover. Cook for 35 to 45 minutes or until rice is tender, adding more water if necessary.
4. When rice is tender stir in fresh cilantro and serve.

Nutrition Information

Serving Size: 1 cup
Calories: 289
Total Fat: 4.4 g
Saturated Fat: 0.7 g
Monounsaturated Fat: 2.4 g
Polyunsaturated Fat: 0.9 g
Sodium: 321 mg
Total Carbohydrate: 52.5 g
Dietary Fiber: 10.2 g
Sugars: 1.5 g
Protein: 10.8 g

Source: GRCC Secchia Institute for Culinary Education



Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine





Arroz integral y frijoles

Rinde: 5 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ¼ taza de cebolla en cubos
- ¼ taza de pimiento en cubos
- ¼ taza de tomate en cubos
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 taza de arroz integral
- 1 cucharada de orégano seco
- 1½ cucharaditas de pimentón ahumado
- 1½ cucharaditas de semillas de cilantro molidas
- 1½ cucharaditas de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de sal kosher
- 2 tazas de agua
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros con bajo contenido de sal o sin sal adicional, colados y enjuagados
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

Instrucciones

1. Caliente el aceite de oliva en una olla mediana a fuego medio. Agregue la cebolla, el pimiento, el tomate y el ajo. Sáltelos por 2 minutos revolviendo constantemente.
2. Agregue el arroz integral, el orégano, el pimentón, las semillas de cilantro, la pimienta negra y la sal. Cocínelos por 1 minuto.
3. Agregue 2 tazas de agua y los frijoles negros. Cuando la preparación comience a hervir, baje a fuego lento y tape la olla. Cocine por 35 a 45 minutos o hasta que el arroz esté tierno, agregando agua si es necesario.
4. Cuando el arroz esté tierno, agregue el cilantro fresco, revuelva y sirva.

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Calorías: 289
Grasas totales: 4.4 g
Grasas saturadas: 0.7 g
Grasas monoinsaturadas: 2.4 g
Grasas poliinsaturadas: 0.9 g
Sodio: 321 mg
Carbohidratos totales: 52.5 g
Fibras alimentarias: 10.2 g
Azúcares: 1.5 g
Proteína: 10.8 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education



Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine

