

Spanish Rice

6 Servings

Ingredients

- 2 Tbs **vegetable oil**
- ½ cup **green pepper**, chopped
- ½ cup **onion**, chopped
- 1 tsp **garlic powder**
- 1 tsp **chili powder**
- 1 tsp **ground red pepper**
- ½ tsp **salt**
- ⅛ tsp **black pepper**
- 1 cup **brown rice**, uncooked
- 1 can (15 oz) **chopped tomatoes**, no sodium, undrained
- 2 cups **water**

Instructions

1. Brown green pepper and onion in oil until tender.
2. Stir in the spices, rice, tomatoes with juice, and water.
3. Bring to a boil.
4. Cover and cook over low heat for 20 minutes or until rice is done.



Nutrition Information

Serving Size: ⅓ cup

Calories: 180

Total Fat: 8g

Saturated Fat: 1g

Protein: 3g

Sodium: 220mg

Carbohydrates: 29g

Added Sugar: 0g

Fiber: 4g

Arroz Español

6 Porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de **aceite de oliva**
- ½ taza de **pimiento dulce verde**, picado
- ½ taza de **cebolla**, picada
- 1 cucharadita de **ajo en polvo**
- 1 cucharadita de **chile en polvo**
- 1 cucharadita de **pimienta roja molida**
- ½ cucharadita de **sal**
- Pizca de **pimienta negra**
- 1 taza de **arroz integral** -sin cocer
- 1 lata (15oz) de tomates—sin sodio
- 2 tazas de **agua**

Preparación

1. Dore el pimiento verde y la cebolla en el aceite a fuego medio hasta que estén tiernos. Unos 5 minutos.
2. Agregue las especias, el arroz, tomates con su jugo y el agua.
3. Deje hervir.
4. Cubra y cocine a fuego lento por 20 minutos, o hasta que el arroz esté listo.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ⅓ taza

Calorías: 180

Grasa Total: 8g

Grasa Saturada: 1g

Proteína: 3g

Sodio: 220mg

Carbohidratos: 29g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 4g