

Frijoles Mexicanos con Arroz

4 porciones

- 1 (14.5 onzas) lata de tomates con especias
- 2 cucharadas de especias de taco
- 1½ tazas de arroz, cocinado
- 1 (15 onzas) lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos

1. En una olla mediana, añada los tomates, las especias de taco, y el arroz cocinado. Mezcle bien.
2. Añada los frijoles negros a la olla y revuélvalo todo bien.
3. Caliente la mezcla a fuego medio de 10 a 15 minutos. Revuelva a menudo hasta que este cocinado.

Datos de Nutrición por Porción:

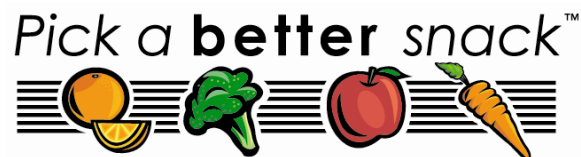
Calorías 190, Grasa Total 0 g (0% VD), Grasa Saturada 0 g (0% VD), Colesterol 0 mg (0% VD), Sodio 1110 mg (46% VD), Carbohidratos Total 44 g (15% VD), Fibra Dietética 8 g (31% VD), Azúcares 7 g, Proteína 7 g, Vitamina A 15%, Vitamina C 15%, Calcio 6%, Hierro 15%.

Esta es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.



Nebraska ocupa el puesto No 44 entre 51 estados/DC en el consumo de frutas y verduras. (Origen: 2005 BRFSS)

En un esfuerzo para mejorar esta estadística, el 'Community Nutrition Partnership Council' (CNPC) esta promoviendo, la campaña de "Pick a Better Snack" para aumentar el consumo de frutas y verduras en Nebraska. Esta campaña se creó en Iowa, pero el CNPC la adaptó para ayudar a cubrir las necesidades de Nebraska. El CNPC está compuesto por profesionales de nutrición a través de todo el estado de Nebraska que tienen interés en mejorar la salud de las personas con un presupuesto limitado. Con su ayuda esperamos hacer llegar nuestro mensaje a más personas y así aumentar el consumo de frutas y verduras en Nebraska.



Origen:
<http://www.fruitsandveggiesmatter.gov>

Fundada por el Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA y el Departamento de Salud y Servicios Humanos 2008.

EL GRUPO AZUL/MORADO



Comer una variedad de frutas y verduras del grupo

AZUL/MORADO

puede ayudar a mejorar la memoria, retrasar la vejez y mantener el sistema urinario sano.

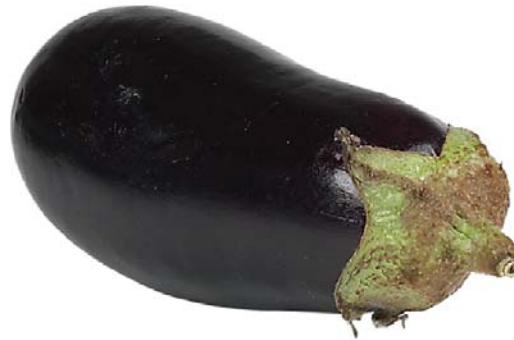
¡También puede ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer!

Frutas **AZUL/MORADO**

- Grosellas Negras
- Zarzamoras
- Moras Azules
- Ciruelas Secas
- Arándanos
- Ciruelas
- Higos Morados
- Uvas Moradas
- Pasas



Verduras **AZUL/MORADO**



- Black Salsify
- Berenjena
- Espárrago Morado
- Endibia Belga Morada
- Repollo Morado
- Zanahorias Moradas
- Papas (Carne Morada)
- Pimientos Morados

Frijoles y Granos **AZUL/MORADO**

- Frijoles Negros
- Frijoles de Soya Negros



¡Recuerde incluir en sus comidas una variedad de frutas y verduras de diferentes colores!