

Cacerola de Habichuelas Verdes y Arroz

Sirves 6

Ingredientes:

- 1/2 taza de cebolla (picada)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/2 taza de arroz (sin cocinar)
- 1 lata de habichuelas verdes bajas en sodio (escurridas, como 15 onzas)
- 1 lata de tomates bajos en sodio (en cubitos, como 15 onzas)
- 1 taza de agua



Preparación:

1. En una olla mediana, cocinar las cebollas en aceite vegetal hasta que comiencen a dorarse.
2. Agregar el arroz, las habichuelas verdes, los tomates y el agua.
3. Llevar a ebullición.
4. Tapar la olla con una tapadera y cocinar a fuego lento por 10 minutos.

Source: Adapted from a recipe by Healthy Diabetes Recipes and More, South Dakota Diabetes Control Program.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 70	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 2.5g	3%
Grasa Saturada 0g	0%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 45mg	2%
Carbohidrato Total 10g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 3g	
Proteínas 2g	
Vitamina D 0%	Potasio 2%
Calcio 4%	Hierro 6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	

Cacerola de Habichuelas Verdes y Arroz

Sirves 6

Ingredientes:

- 1/2 taza de cebolla (picada)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1/2 taza de arroz (sin cocinar)
- 1 lata de habichuelas verdes bajas en sodio (escurridas, como 15 onzas)
- 1 lata de tomates bajos en sodio (en cubitos, como 15 onzas)
- 1 taza de agua



Preparación:

1. En una olla mediana, cocinar las cebollas en aceite vegetal hasta que comiencen a dorarse.
2. Agregar el arroz, las habichuelas verdes, los tomates y el agua.
3. Llevar a ebullición.
4. Tapar la olla con una tapadera y cocinar a fuego lento por 10 minutos.

Source: Adapted from a recipe by Healthy Diabetes Recipes and More, South Dakota Diabetes Control Program.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1	
Raciones por Envase 6	
Cantidad por Ración	
Contenido Calórico 70	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 2.5g	3%
Grasa Saturada 0g	0%
Acido Graso Trans 0g	0%
Colesterol 0mg	0%
Sodio 45mg	2%
Carbohidrato Total 10g	4%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares 3g	
Proteínas 2g	
Vitamina D 0%	Potasio 2%
Calcio 4%	Hierro 6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.	