

Spicy Rice and Vegetables

Ingredients:

1 1/3 cups no salt-added chicken stock
1 cup red or green salsa
1 cup brown rice
1 cup chopped onions
3/4 cup frozen or canned corn
1/2 cup chopped zucchini
1/2 cup chopped pepper
1 can (15oz) low-sodium black beans, rinsed and drained



**FEEDING
SAN DIEGO**

Directions: In a medium pan, boil the chicken stock, rice, and onion over medium-high heat. Reduce the flame, cover and let cook for 20 minutes. Add corn, zucchini, peppers and beans to rice and cover again. Let stand 5 minutes. Add cilantro and serve immediately.

Serves 8, Serving Size: 167g

Calories: 297 Fat: 1.7g Sodium: 134mg Carbs: 58g Sugar: 2.9g Protein: 14.4g

Spicy Rice and Vegetables

Ingredients:

1 1/3 cups no salt-added chicken stock
1 cup red or green salsa
1 cup brown rice
1 cup chopped onions
3/4 cup frozen or canned corn
1/2 cup chopped zucchini
1/2 cup chopped pepper
1 can low-sodium black beans, rinsed and drained



**FEEDING
SAN DIEGO**

Directions: In a medium pan, boil the chicken stock, rice, and onion over medium-high heat. Reduce the flame, cover and let cook for 20 minutes. Add corn, zucchini, peppers and beans to rice and cover again. Let stand 5 minutes. Add cilantro and serve immediately.

Serves 8, Serving Size: 167g

Calories: 297 Fat: 1.7g Sodium: 134mg Carbs: 58g Sugar: 2.9g Protein: 14.4g

Spicy Rice and Vegetables

Ingredients:

1 1/3 cups no salt-added chicken stock
1 cup red or green salsa
1 cup brown rice
1 cup chopped onions
3/4 cup frozen or canned corn
1/2 cup chopped zucchini
1/2 cup chopped pepper
1 can low-sodium black beans, rinsed and drained



**FEEDING
SAN DIEGO**

Directions: In a medium pan, boil the chicken stock, rice, and onion over medium-high heat. Reduce the flame, cover and let cook for 20 minutes. Add corn, zucchini, peppers and beans to rice and cover again. Let stand 5 minutes. Add cilantro and serve immediately.

Serves 8, Serving Size: 167g

Calories: 297 Fat: 1.7g Sodium: 134mg Carbs: 58g Sugar: 2.9g Protein: 14.4g

Spicy Rice and Vegetables

Ingredients:

1 1/3 cups no salt-added chicken stock
1 cup red or green salsa
1 cup brown rice
1 cup chopped onions
3/4 cup frozen or canned corn
1/2 cup chopped zucchini
1/2 cup chopped pepper
1 can low-sodium black beans, rinsed and drained



**FEEDING
SAN DIEGO**

Directions: In a medium pan, boil the chicken stock, rice, and onion over medium-high heat. Reduce the flame, cover and let cook for 20 minutes. Add corn, zucchini, peppers and beans to rice and cover again. Let stand 5 minutes. Add cilantro and serve immediately.

Serves 8, Serving Size: 167g

Calories: 297 Fat: 1.7g Sodium: 134mg Carbs: 58g Sugar: 2.9g Protein: 14.4g

Arroz Picante con Verduras

Ingredientes:

- 1 1/3 tazas de sin sal añadida consome de pollo, de lata
- 1 taza de salsa roja o verde
- 1 taza de arroz de grano largo
- 1 taza de cebolla picada
- 3/4 taza de elote
- 1/2 taza de calabacita picada
- 1/2 taza de pimiento picado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- 1 cucharada de cilantro picado



**FEEDING
SAN DIEGO**[®]

Preparacion:

En un sartén mediano, ponga a hervir el consome, la salsa, el arroz y la cebolla a fuego medio-alto. Reduzca el fuego, cubra y deje cocer a fuego lento por 20 minutos. Agregue el elote, la calabacita, el pimiento y los frijoles al arroz caliente y cubra de Nuevo. Deje reposar 5 minutos. Agregue el cilantro y sirva inmediatamente.

Sirve 8

Tamaño de la porción: 167g

Calorías: 297 Grasa: 1.7g Sodio: 134mg Carbohidratos: 58g Azúcar: 2.9g

Proteínas: 14.4g

Arroz Picante con Verduras

Ingredientes:

- 1 1/3 tazas de sin sal añadida consome de pollo, de lata
- 1 taza de salsa roja o verde
- 1 taza de arroz de grano largo
- 1 taza de cebolla picada
- 3/4 taza de elote
- 1/2 taza de calabacita picada
- 1/2 taza de pimiento picado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- 1 cucharada de cilantro picado



**FEEDING
SAN DIEGO**[®]

Preparacion:

En un sartén mediano, ponga a hervir el consome, la salsa, el arroz y la cebolla a fuego medio-alto. Reduzca el fuego, cubra y deje cocer a fuego lento por 20 minutos. Agregue el elote, la calabacita, el pimiento y los frijoles al arroz caliente y cubra de Nuevo. Deje reposar 5 minutos. Agregue el cilantro y sirva inmediatamente.

Sirve 8

Tamaño de la porción: 167g

Calorías: 297 Grasa: 1.7g Sodio: 134mg Carbohidratos: 58g Azúcar: 2.9g

Proteínas: 14.4g

Arroz Picante con Verduras

Ingredientes:

- 1 1/3 tazas de sin sal añadida consome de pollo, de lata
- 1 taza de salsa roja o verde
- 1 taza de arroz de grano largo
- 1 taza de cebolla picada
- 3/4 taza de elote
- 1/2 taza de calabacita picada
- 1/2 taza de pimiento picado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- 1 cucharada de cilantro picado



**FEEDING
SAN DIEGO**[®]

Preparacion:

En un sartén mediano, ponga a hervir el consome, la salsa, el arroz y la cebolla a fuego medio-alto. Reduzca el fuego, cubra y deje cocer a fuego lento por 20 minutos. Agregue el elote, la calabacita, el pimiento y los frijoles al arroz caliente y cubra de Nuevo. Deje reposar 5 minutos. Agregue el cilantro y sirva inmediatamente.

Sirve 8

Tamaño de la porción: 167g

Calorías: 297 Grasa: 1.7g Sodio: 134mg Carbohidratos: 58g Azúcar: 2.9g

Proteínas: 14.4g

Arroz Picante con Verduras

Ingredientes:

- 1 1/3 tazas de sin sal añadida consome de pollo, de lata
- 1 taza de salsa roja o verde
- 1 taza de arroz de grano largo
- 1 taza de cebolla picada
- 3/4 taza de elote
- 1/2 taza de calabacita picada
- 1/2 taza de pimiento picado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- 1 cucharada de cilantro picado



**FEEDING
SAN DIEGO**[®]

Preparacion:

En un sartén mediano, ponga a hervir el consome, la salsa, el arroz y la cebolla a fuego medio-alto. Reduzca el fuego, cubra y deje cocer a fuego lento por 20 minutos. Agregue el elote, la calabacita, el pimiento y los frijoles al arroz caliente y cubra de Nuevo. Deje reposar 5 minutos. Agregue el cilantro y sirva inmediatamente.

Sirve 8

Tamaño de la porción: 167g

Calorías: 297 Grasa: 1.7g Sodio: 134mg Carbohidratos: 58g Azúcar: 2.9g

Proteínas: 14.4g