

Porciones: 2 · Tamaño de la porción: 2 tazas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

TAZÓN DE ARROZ Mexicano

- 1 taza de arroz o quinoa cocidos
- 1 taza de carne de res molida cocida
- 1 taza de tomate picado
- ¼ de taza de cebolla picada
- ½ taza de frijoles negros cocidos
- 1 cda. de mezcla de Cilantro y Mojo (aparece en el blog)
- ¼ de taza de cilantro fresco picado
- 1 taza de queso fresco desmoronado
- Aguacate picado, crema para decorar y rodajas de lima

1. En un tazón grande, mezcla el arroz, la carne de res molida, el tomate, la cebolla, los frijoles negros, la mezcla de condimentos y el cilantro. Tapa y refrigera hasta que lo vayas a servir.
2. Sirve tibio, con queso fresco, aguacate, crema y rodajas de lima por encima.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 370 Grasa total: 9g Grasa saturada: 7g Colesterol: 65mg Sodio: 660mg
Carbohidratos: 42g Fibra: 6g Azúcar: 4g Proteínas: 31g Vitamina A: 8% Vitamina
C: 30% de Calcio: 25% Hierro: 25%

Porciones: 2 · Tamaño de la porción: 2 tazas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

TAZÓN DE ARROZ Mexicano

- 1 taza de arroz o quinoa cocidos
- 1 taza de carne de res molida cocida
- 1 taza de tomate picado
- ¼ de taza de cebolla picada
- ½ taza de frijoles negros cocidos
- 1 cda. de mezcla de Cilantro y Mojo (aparece en el blog)
- ¼ de taza de cilantro fresco picado
- 1 taza de queso fresco desmoronado
- Aguacate picado, crema para decorar y rodajas de lima

1. En un tazón grande, mezcla el arroz, la carne de res molida, el tomate, la cebolla, los frijoles negros, la mezcla de condimentos y el cilantro. Tapa y refrigera hasta que lo vayas a servir.
2. Sirve tibio, con queso fresco, aguacate, crema y rodajas de lima por encima.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 370 Grasa total: 9g Grasa saturada: 7g Colesterol: 65mg Sodio: 660mg
Carbohidratos: 42g Fibra: 6g Azúcar: 4g Proteínas: 31g Vitamina A: 8% Vitamina
C: 30% de Calcio: 25% Hierro: 25%

Porciones: 2 · Tamaño de la porción: 2 tazas



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

TAZÓN DE ARROZ Mexicano

- 1 taza de arroz o quinoa cocidos
- 1 taza de carne de res molida cocida
- 1 taza de tomate picado
- ¼ de taza de cebolla picada
- ½ taza de frijoles negros cocidos
- 1 cda. de mezcla de Cilantro y Mojo (aparece en el blog)
- ¼ de taza de cilantro fresco picado
- 1 taza de queso fresco desmoronado
- Aguacate picado, crema para decorar y rodajas de lima

1. En un tazón grande, mezcla el arroz, la carne de res molida, el tomate, la cebolla, los frijoles negros, la mezcla de condimentos y el cilantro. Tapa y refrigera hasta que lo vayas a servir.
2. Sirve tibio, con queso fresco, aguacate, crema y rodajas de lima por encima.

Información nutricional (por porción):

Calorías: 370 Grasa total: 9g Grasa saturada: 7g Colesterol: 65mg Sodio: 660mg
Carbohidratos: 42g Fibra: 6g Azúcar: 4g Proteínas: 31g Vitamina A: 8% Vitamina
C: 30% de Calcio: 25% Hierro: 25%