

# Southwestern Rice Bowl

Makes 2 bowls

A rice bowl makes an easy dinner or lunch. It includes beans, brown rice, a variety of vegetables, and is a great way to use leftovers!



1 teaspoon vegetable oil

1 cup chopped vegetables – use fresh, frozen or canned (Use peppers, onion, corn, tomato, zucchini, or your favorite.)

1 cup beans (such as black, white, kidney, or pinto), rinsed and drained **or** 1 cup cooked meat (chopped or shredded)

1 cup cooked brown rice

2 tablespoons salsa, low-fat shredded cheese, or low-fat sour cream

1. In a medium skillet, heat the oil over medium high heat. Add the vegetables and cook for 3-5 minutes or until vegetables are tender-crisp.
2. Add the cooked meat or beans and cooked rice to the skillet and heat through.
3. Divide the rice mixture between two bowls.
4. Top with salsa, cheese, or sour cream and serve warm.

Remember to refrigerate any leftovers within 2 hours.

Tips:

- For a spicier dish, add chili powder, red pepper flakes or taco sauce when you cook the vegetables.
- You can use any leftover cooked grain. Try white or wild rice, quinoa, or barley.
- Add some chopped lettuce or spinach

Recipe adapted from <http://foodhero.org/recipe/>

## Lato de arroz al sudoeste

### Hace 2 tazones



Un tazón de arroz hace un almuerzo o una cena fácil.  
¡Incluye frijoles, arroz integral, una variedad de verduras y es una excelente manera de usar la comida sobrante!

1 cucharadita de aceite vegetal

1 taza de vegetales picados: use frescos, congelados o enlatados (use pimientos, cebolla, maíz, tomate, calabacín o su favorito).

1 taza de carne cocida (picada o rallada) o frijoles (escurridos y enjuagados)

1 taza de arroz integral cocido

2 cucharadas de salsa, queso rallado bajo en grasa o crema agria baja en grasa

1. En una sartén mediana, caliente el aceite a fuego medio alto. Agregue las verduras y cocine durante 3-5 minutos o hasta que las verduras estén tiernas y crujientes.
2. Agregue la carne o frijoles cocidos y el arroz cocido a la sartén y caliente.
3. Divida la mezcla de arroz entre dos tazones.
4. Cubra con salsa, queso o crema agria y sirva caliente.

Recuerde refrigerar cualquier sobrante dentro de 2 horas.

Consejos:

- Para un plato más picante, agregue el chile en polvo, los pimientos rojos o la salsa para tacos cuando cocine las verduras.
- Puede utilizar cualquier grano cocinado sobrante. Pruebe con arroz blanco o silvestre, quinua o cebada.
- Agregue un poco de lechuga picada o espinaca

Receta adaptada de <http://foodhero.org/recipe/>