

Build a Burrito Bowl

This easy dinner or lunch is a heart healthy choice! It includes a variety of vegetables, beans and brown rice which are good sources of fiber and whole grains. It is also low in cholesterol and saturated fat.

- 1 tablespoon olive oil or vegetable oil
- 1 15 oz. can black beans, drained and rinsed
- 1/2 cup corn (you can use, canned, frozen, or fresh)
- 1 cup chopped bell peppers
- ½ cup chopped onions
- 1 tomato, washed and chopped **OR** 1 15 oz can diced tomatoes, drained
- 1 teaspoon cumin
- 1/8 teaspoon cayenne (optional)
- Salt & pepper to taste
- 1 ½ cups **cooked** brown rice
- 1/2 cups reduced fat shredded cheese (optional)
- 1 ½ cups chopped greens – such as lettuce or spinach



Optional toppings:

- Slice of fresh squeezed lime juice
- ¼ cup chopped cilantro (add on top)
- Low-fat Greek yogurt (add on top)
- Sliced avocado

Serving size: Makes 3 bowls

1. Heat the oil in a medium skillet or saucepan over medium heat.
2. Stir in the beans, onions, peppers and corn. Add the cumin, cayenne (if using), and salt and pepper. Stir together and cook for five minutes, stirring occasionally.
3. Add the tomatoes and stir. Turn the heat down and cook the mixture for another 3-5 minutes, uncovered.
4. While the mixture is cooking, chop your greens.
5. When mixture is done cooking, add the cheddar cheese if using. Remove pan from the heat and set aside.

Assemble the bowl: (For 3 bowls)

1. Put ½ cup of rice in each bowl (if you are using leftover brown rice, reheat it first)
2. Put ½ cup of greens on top of the rice.
3. Divide the bean mixture into 3 portions and add it on top of the greens.
4. If using, add **optional toppings** as desired.

Make the bowl your own – Add what you like!

- Add other vegetables of your choosing
- Add cooked chicken or lean ground turkey
- Make it spicier by adding chili powder, hot sauce, jalapeños or salsa.

Recipe adapted from: <http://workweeklunch.com>

Construir un Tazón de Burrito

¡Esta cena o almuerzo fácil es una opción saludable para el corazón! Incluye una variedad de verduras, frijoles y arroz integral que son buenas fuentes de fibra y granos integrales. También es bajo en colesterol y grasas saturadas

- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite vegetal
- 1 15 oz. frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 taza de maíz (se puede usar, enlatado, congelado o fresco)
- 1 taza de pimientos morrones picados
- 1/2 taza de cebollas picadas
- 1 tomate, lavado y picado O 1 lata de 15 onzas de tomates cortados en cubitos, escurridos
- ½ cucharadita de comino
- ¼ de cucharadita de cayena (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 ½ tazas de arroz integral cocido
- 1/2 tazas de queso rallado y reducido en grasa (opcional)
- 1 ½ tazas de verduras picadas - como lechuga o espinaca



Coberturas opcionales

- ¼ de taza de cilantro (Añadir en la parte superior)
- Yogur griego sin grasa (Añadir en la parte superior)
- aguacate en rodajas
- rebanada de zumo de lima recién exprimido

Sirva el recipiente. Para 3 tazones:

1. Caliente el aceite en una sartén mediana o una cacerola a fuego medio.
2. Agregue los frijoles y el maíz. Añadir el comino, y sal y pimienta. Agitar y cocinar durante cinco minutos, revolviendo de vez en cuando.
3. Agregue los tomates y revuelva. Bajar el fuego y cocinar la mezcla durante otros tres minutos, descubierto.
4. Mientras se cocina la mezcla, pica las verduras
5. Cuando la mezcla termine de cocinarse, agregue el queso cheddar si lo usa. Retire la sartén del fuego y reserve.

Montar el bol:

1. Ponga ½ taza de arroz en cada tazón (si está usando arroz sobrante, recalientelo primero)
2. Ponga ½ taza de verduras encima del arroz.
3. Divida la mezcla de frijol en 3 porciones y agregue en la parte superior de los vegetales.
4. Si lo usa, agregue ingredientes opcionales según lo desee.

¡Haga el tazón de su propio - agregue lo que usted tiene gusto!

- Agregue otras verduras de su elección
- Agregue pollo cocido o pavo molido magro
- Haga más picante agregando el chile en polvo, o la salsa caliente.