

Burrito Bowl

This hearty, easy to prepare dinner or lunch is a heart healthy choice! It includes a variety of vegetables, beans, and brown rice, packed with nutrients, good source of fiber and whole grains. Chicken is a healthy, lean source of protein and can be included if desired. It is also low in cholesterol and saturated fat.

Ingredients:

1 ½ cups **cooked** brown rice
1 chicken breast cubed, 1 inch pieces (optional)
2 tablespoon olive oil, divided
1 15 oz. can black beans, drained and rinsed
1/2 cup corn (canned, frozen, or fresh)
1 cup chopped bell peppers
½ cup chopped onions

1 tomato chopped
1 teaspoon cumin
1/8 teaspoon cayenne
Salt & pepper to taste
1-½ cups chopped greens – such as lettuce or spinach

Optional Toppings:

Slice of fresh squeezed lime juice
Chopped cilantro
Low-fat Greek Yogurt
Sliced Avocado
Reduced fat shredded cheese



Instructions:

1. (If not using chicken, skip to #2) Sprinkle cubed chicken with 1 tablespoon olive oil, salt and pepper. Heat oil in a skillet. Add chicken and cook 6-8 minutes until cooked through. Clean pan and set aside.
2. Heat the remaining tablespoon of olive oil in skillet or saucepan over medium heat.
3. Stir in the beans, chopped onions, chopped peppers and corn. Add cumin, cayenne, dash of salt and pepper. Stir together and cook for five minutes, stirring occasionally.
4. Add the tomatoes and stir. Turn the heat down and cook the mixture for another 3-5 minutes, uncovered.

Assemble the bowl:

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. Top the mixture with prepared chicken
5. If using, add **optional toppings** as desired.

Recipe adapted from: Cooking Light; Power Bowl 2023. Serves 4, Calories 427, Fat 19g, Protein 36g, Carb 29g, Fiber 9g, sodium 464mg, calc 1% DV, Pot 22% DV

Tazón de burrito

Esta cena o almuerzo abundante y fácil de preparar es una opción saludable para el corazón. Incluye una variedad de verduras, frijoles y arroz integral, repleto de nutrientes, buena fuente de fibra y cereales integrales. El pollo es una fuente saludable y magra de proteínas y se puede incluir si se desea. También es bajo en colesterol y grasas saturadas.

Ingredientes:

- | | |
|--|---|
| 1 ½ tazas de arroz integral cocido | |
| 1 pechuga de pollo cortada en cubos de 1 pulgada | |
| 1 cucharada de aceite de oliva | |
| 1 Lata de 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 picado |
| | ½ cucharadita de comino |
| | 1/8 de cucharadita de cayena |
| | Sal y pimienta al gusto |
| | 1 ½ tazas de arroz integral cocido |
| | 1 ½ tazas de verduras picadas - como lechuga o espinaca |

Aderezos opcionales:

- Rodaja de jugo de limon recién exprimido
- Cilantro picado
- Yogur griego bajo en grasas
- Aguacate en rodajas
- Queso rallado bajo en grasas



Instrucciones:

1. (Si no usa pollo, saltee al paso n.º 2) Espolvoree el pollo cortado en cubos con 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta. Caliente el aceite en una sartén. Agregue el pollo y cocine de 6 a 8 minutos hasta que esté bien cocido. Limpie la sartén y reserve.
2. Caliente la cucharada restante de aceite de oliva en una sartén o cacerola a fuego medio.
3. Agregue los frijoles, las cebollas picadas, los pimientos picados y el maíz. Agregue el comino, la pimienta de cayena, una pizca de sal y pimienta. Revuelva y cocine durante cinco minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue los tomates y revuelva. Baje el fuego y cocine la mezcla durante otros 3 a 5 minutos, sin tapar.

Arma el tazón

1. Coloca ½ taza de arroz en cada tazón (si estás usando arroz integral sobrante, caliéntalo primero)
2. Coloca ½ taza de verduras sobre el arroz.
3. Divide la mezcla de frijoles en 3 porciones y agrégala sobre las verduras.
4. Cubre la mezcla con el pollo preparado.
5. Si lo desea, puede agregar ingredientes adicionales.