

Recipe card instructions:

For best results, print two-sided cards on heavyweight paper, such as card stock. Select the "flip on short edge" print setting to ensure the back side of the card isn't upside down. Cut out each card along dashed lines.

Instrucciones para las tarjetas de recetas:

Para lograr mejores resultados, imprima las dos caras de las tarjetas de recetas en cartulina o papel de tarjetas. Seleccione en su impresora la opción "flip on short edge" para asegurar que el lado de atrás de la tarjeta no se imprima al revés. Siga las líneas de puntos para recortar cada tarjeta.

Burritos de Frijoles y Arroz

- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 tazas de frijoles cocidos o una lata (15 onzas) de frijoles, escurridos
- 2 tazas de arroz cocido
- 8 tortillas de harina (tamaño 10 pulgadas)
- ½ taza de salsa
- ½ taza de queso rallado

Fuente: The Pennsylvania Nutrition Education Program

Precaliente el horno o sartén eléctrico a 300°F. Mezcle la cebolla, los frijoles y el arroz. Coloque media taza de esta mezcla en el medio de cada tortilla. Doble los costados para que la mezcla no salga, y coloque los burritos en un plato para hornear o en una sartén. Hornee por 15 minutos. Sirva con salsa y queso rallado. Esta receta rinde para 8 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Burritos de Frijoles y Arroz

- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 tazas de frijoles cocidos o una lata (15 onzas) de frijoles, escurridos
- 2 tazas de arroz cocido
- 8 tortillas de harina (tamaño 10 pulgadas)
- ½ taza de salsa
- ½ taza de queso rallado

Fuente: The Pennsylvania Nutrition Education Program

Precaliente el horno o sartén eléctrico a 300°F. Mezcle la cebolla, los frijoles y el arroz. Coloque media taza de esta mezcla en el medio de cada tortilla. Doble los costados para que la mezcla no salga, y coloque los burritos en un plato para hornear o en una sartén. Hornee por 15 minutos. Sirva con salsa y queso rallado. Esta receta rinde para 8 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Burritos de Frijoles y Arroz

- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 tazas de frijoles cocidos o una lata (15 onzas) de frijoles, escurridos
- 2 tazas de arroz cocido
- 8 tortillas de harina (tamaño 10 pulgadas)
- ½ taza de salsa
- ½ taza de queso rallado

Fuente: The Pennsylvania Nutrition Education Program

Precaliente el horno o sartén eléctrico a 300°F. Mezcle la cebolla, los frijoles y el arroz. Coloque media taza de esta mezcla en el medio de cada tortilla. Doble los costados para que la mezcla no salga, y coloque los burritos en un plato para hornear o en una sartén. Hornee por 15 minutos. Sirva con salsa y queso rallado. Esta receta rinde para 8 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Burritos de Frijoles y Arroz

- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 tazas de frijoles cocidos o una lata (15 onzas) de frijoles, escurridos
- 2 tazas de arroz cocido
- 8 tortillas de harina (tamaño 10 pulgadas)
- ½ taza de salsa
- ½ taza de queso rallado

Fuente: The Pennsylvania Nutrition Education Program

Precaliente el horno o sartén eléctrico a 300°F. Mezcle la cebolla, los frijoles y el arroz. Coloque media taza de esta mezcla en el medio de cada tortilla. Doble los costados para que la mezcla no salga, y coloque los burritos en un plato para hornear o en una sartén. Hornee por 15 minutos. Sirva con salsa y queso rallado. Esta receta rinde para 8 porciones.

Stock Healthy



Shop Healthy

UNIVERSITY OF MISSOURI EXTENSION

Recipe card instructions:

For best results, print two-sided cards on heavyweight paper, such as card stock. Select the "flip on short edge" print setting to ensure the back side of the card isn't upside down. Cut out each card along dashed lines.

Burritos de Frijoles y Arroz

Nota:

- Esta receta es una buena manera de utilizar el arroz sobrante.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1 burrito (187 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 370	
% Valor Diario*	
Grasa Total 8 g	12%
Sodio 560 mg	23%
Carbohidrato Total 60 g	20%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 13 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
Calcio 15%	Hierro 20%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

Instrucciones para las tarjetas de recetas:

Para lograr mejores resultados, imprima las dos caras de las tarjetas de recetas en cartulina o papel de tarjetas. Seleccione en su impresora la opción "flip on short edge" para asegurar que el lado de atrás de la tarjeta no se imprima al revés. Siga las líneas de puntos para recortar cada tarjeta.

Nota:

- Esta receta es una buena manera de utilizar el arroz sobrante.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1 burrito (187 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 370	
% Valor Diario*	
Grasa Total 8 g	12%
Sodio 560 mg	23%
Carbohidrato Total 60 g	20%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 13 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
Calcio 15%	Hierro 20%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

Nota:

- Esta receta es una buena manera de utilizar el arroz sobrante.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1 burrito (187 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 370	
% Valor Diario*	
Grasa Total 8 g	12%
Sodio 560 mg	23%
Carbohidrato Total 60 g	20%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 13 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
Calcio 15%	Hierro 20%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas

Nota:

- Esta receta es una buena manera de utilizar el arroz sobrante.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Porción 1 burrito (187 g)	
Cantidad por Porción	
Calorías 370	
% Valor Diario*	
Grasa Total 8 g	12%
Sodio 560 mg	23%
Carbohidrato Total 60 g	20%
Fibra Dietética 5 g	20%
Proteínas 13 g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
Calcio 15%	Hierro 20%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas