

# Arroz al cilantro con frijoles

**CREATE**  
HEALTHY CHOICES  
en español

## Ingredientes

- 2 tazas de caldo de pollo o 1½ lata de caldo de pollo.
- 1 taza de arroz
- ¼ cucharada de sal
- 2 dientes de ajo finamente picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros lavados y escurridos.
- ½ taza de cilantro fresco picado.

## Modo de preparación

En una cacerola larga añada el caldo de pollo, el arroz, el ajo finamente picado y sazone con sal.

Mézclelo bien y al primer hervor, reduzca el fuego y tape la cacerola.

Déjelo cocinar de 15 a 20 minutos o hasta que el arroz esté hecho.

Mezcle el jugo de limón, los frijoles negros y el cilantro finamente picado.

Ponga todos los ingredientes en la cacerola donde se coció el arroz, mézclelos y tápela por unos 5 minutos.



**CREATE** SNAP-ED  
**BETTER HEALTH**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.

**Extension**

**UtahStateUniversity.**



Encuentre más recetas y sugerencias para tener una mejor salud en [CreateBetterHealth.espanol.org](https://CreateBetterHealth.espanol.org)