



# Mexican Rice Skillet

Serves 6 | \$8.93

400 calories | 42g carbs | 10g fat (2g sat fat) | 24g protein | 480mg sodium | 7g fiber per serving

## Ingredients

- 1.5 cups instant brown rice
- 1 medium onion
- 1 tablespoon olive oil
- 2 tablespoons chili powder
- 1 pound lean ground turkey
- 1 can no-salt-added tomatoes (15 oz.)
- 1 can no-salt-added black beans (15 oz.)
- 1 can diced green chilies (6-8 oz.)
- ½ teaspoon salt
- Fresh cilantro for garnish
- ½ lime

1. Cook instant brown rice by following directions on box.
2. While rice is cooking, chop onion and tomatoes.
3. In a separate, large skillet, bring oil to a sizzle over medium heat.
4. Sauté the onion until soft, 3-5 minutes.
5. Stir in chili powder.
6. Add ground turkey and canned tomatoes, simmer 8-10 minutes on medium-high heat.
7. Add beans, green chilies, and cooked rice to skillet.
8. Simmer for 3-5 more minutes, or until meat is cooked through.
9. Season with the salt. Garnish with chopped cilantro and squeeze of lime.

Make it meatless: leave out ground turkey and add an additional can of your favorite beans.

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Focus on Fiber

- Beans and whole grains are high in fiber and heart healthy

## Freshen it up

- Add cilantro and lime to this dish



A member of  
**FEEDING™  
AMERICA**



# Arroz mejicano a la sartén

6 porciones | \$8.93

400 calorías | 42g carbohidratos | 10g grasa (2g grasa saturada) | 24g proteína | 480mg sodio | 7g fibra cada porción

## Ingredientes

- 1.5 tazas de arroz integral instantáneo
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de chile en polvo (ají en polvo)
- 1 libra de pavo molido
- 1 lata de tomates, sin sal (15 oz.)
- 1 lata de frijoles negros, sin sal (15 oz.)
- 1 lata de chiles verdes (6-8 oz.)
- ½ cucharadita de sal
- Cilantro para guarnición
- ½ limón verde

1. Cocine el arroz integral instantáneo usando las instrucciones en la caja.
2. Mientras el arroz se esté cocinando, corte la cebolla y los tomates.
3. En una sartén grande, ponga el aceite a fuego medio.
4. Saltee la cebolla hasta que se ponga suave, de 3-5 minutos.
5. Añada el chile en polvo.
6. Añada el pavo molido y los tomates, hierva a fuego lento de 8-10 minutos.
7. Añada los frijoles, chiles verdes y arroz cocinado a la sartén.
8. Hierva a fuego lento de 3-5 minutos, o hasta que el pavo esté totalmente cocinado.
9. Condimente con sal. Adorne con cilantro cortado y jugo de limón verde fresco.

Sin carne: Si no quiere carne, no ponga pavo molido y añada otra lata de su frijol favorito.

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Concéntrese en la fibra

- Los frijoles y granos integrales son altos en fibra y ayudan a la salud de su corazón

## Toque refrescante

- Añada cilantro y limones verdes a esta comida para más sabor



FEEDING™  
AMERICA  
A member of