



Spanish Rice

Serves 6 | \$2.50

150 calories | 8g fat (1g sat fat) | 250mg sodium | 17g carbs | 2g fiber | 2g protein per serving

Ingredients

- 1 large onion
- 1 green bell pepper
- 10 stuffed green olives, optional
- 3 Tablespoons olive oil
- 1 cup instant brown rice
- ¼ cup tomato paste
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

1. Prepare the ingredients: chop the onion, bell pepper and olives if using.
2. In a large skillet, heat the oil over medium heat.
3. Add the onion and bell pepper and cook, stirring occasionally, until the vegetables start to brown, about 5 minutes.
4. Stir in the rice and tomato paste and cook, stirring, for 2 minutes.
5. Stir in 2 cups water and bring to a boil.
6. Reduce heat, cover and simmer for about 15 minutes.
7. Stirring occasionally, simmer until the rice is tender.
8. Add the olives and season with salt and pepper.

Recipe Tips: The olives are optional. If you don't use them, you may want to increase the salt to ½ teaspoon.

capitalareafoodbank.org/recipes

Make it a Meal

- Serve this dish with lean protein and a green vegetable for a complete meal

Stock up on Staples

- Put the extra tomato paste in a freezer bag, flatten it out and put it in the freezer for the next time you need it



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Arroz español

150 calorías | 17g carbohidratos | 8g grasa (1g grasa saturada) | 2g proteína
| 250mg sodio | 2g fibra por cada porción

6 porciones | \$2.50

Ingredientes

- 1 cebolla grande
- 1 pimiento verde
- 10 aceitunas verdes rellenas, opcional
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de arroz integral instantáneo
- ¼ taza de pasta de tomate
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

1. Prepare sus ingredientes: corte la cebolla, el pimiento verde y las aceitunas si está usándolas.
2. En una sartén grande, ponga el aceite a fuego medio.
3. Saltee la cebolla y el pimiento verde hasta que estén dorados, de 3-5 minutos, revuelva algunas veces.
4. Añada el arroz y pasta de tomate, revuelva por 2 minutos.
5. Ponga 2 tazas de agua y hierva.
6. Reduzca el fuego a fuego lento por 15 minutos.
7. Revuelva a veces y hierva a fuego bien lento hasta que el arroz esté tierno.
8. Añada los aceitunas y sazone con sal y pimienta negra.

Consejo de cocina: Las aceitunas son opcionales, pero añada mucho sabor. Si no las usa, ponga ½ cucharadita más de sal.

capitalareafoodbank.org/recipes

Hágalo como cena

- Sirva esta comida con una proteína baja en grasa y una verdura para una comida completa

Acumule los básicos

- Ponga el sobrante de pasta de tomate en bolsas de forma plana en el congelador



A member of
**FEEDING™
AMERICA**