

# Caribbean Casserole

## What you need:

### Utensils:

- Mixing bowl
- Cutting board & knife
- Large saucepan
- Can opener
- Measuring cups & spoons
- Stirring spoon

### Ingredients:

- 1 medium onion, chopped
- ½ green pepper, diced
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 14.5 oz can stewed tomatoes
- 1 16 oz can black beans
- 1 teaspoon oregano leaves
- ½ teaspoon garlic powder
- 1½ cups instant brown rice, uncooked

## What to do:

1. Wash your hands and clean your cooking area.
2. Clean the tops of canned food items before opening them.
3. Wash and chop all vegetables.
4. Cook onion and green pepper in vegetable oil, in a large pan, until tender. Do not brown.
5. Add tomatoes, beans (include liquid from can), oregano, and garlic powder. Bring to a boil.
6. Stir in rice and cover. Reduce heat to low and cook for 5 minutes.
7. Remove from heat and let stand for 5 minutes.

Adapted from: Heart Healthy Home Cooking African American Style with Every Heartbeat is Life. U.S. Department of Health and Human Services

**Prep Time:** 15 minutes

**Cook Time:** 20 minutes

**Cost per serving:** \$0.30

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup	
Servings Per Container 10	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 170	<b>Calories from Fat</b> 20
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 210mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>16%</b>
Sugars 3g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 20%
Calcium 4%	• Iron 8%

**Let go a little to gain a lot.** Offer healthy foods and let your kids choose from them. They'll be more likely to enjoy meal time and eat enough, so everyone is happier.



# Cacerola Caribeña

## Lo que necesita:

### Utensilios:

- Tazón para mezclar
- Tabla para cortar y cuchillo
- Olla grande
- Abrelatas
- Tazas y cucharas para medir
- Cuchara para mezclar

### Ingredientes:

- 1 cebolla mediana, picada
- ½ chile morrón verde, picado
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 lata de 14.5 onzas de tomate guisado
- 1 lata de 16 onzas de frijoles negros
- 1 cucharadita de hojas de orégano
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1½ tazas de arroz integral instantáneo, sin cocer

## Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Lave y corte todas las verduras.
4. Cocine la cebolla y el chile morrón en el aceite vegetal, en una sartén grande, hasta que se ablanden. No los dore.
5. Agregue el tomate, los frijoles (incluso el líquido de la lata), el orégano y el ajo en polvo. Cocine hasta que hierva.
6. Añada el arroz, bata y cúbralo. Reduzca el fuego a lento y cocine por 5 minutos.
7. Quítelo del calor y déjelo reposar por 5 minutos.

Adapted from: Heart Healthy Home Cooking African American Style with Every Heartbeat is Life. U.S. Department of Health and Human Services

**Permita un poco para ganar mucho.** Ofrézcales alimentos saludables y permita que sus hijos elijan entre ellos. Así, será más probable que ellos disfruten de la hora de comida y coman lo suficiente. De esta manera, todos serán más felices.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Costo por porción:** \$0.30

## Datos Nutricionales

Tamaño de la porción 1 taza  
Porciones en el paquete 10

### Cantidad por porción

**Calorías** 170      Calorías de grasa 20

### %Valor Diario\*

**Grasa total** 2.5g      **4%**

Grasa saturada 0g      **0%**

Ácido graso *trans* 0g

**Colesterol** 0mg      **0%**

**Sodio** 210mg      **9%**

**Total de carbohidratos** 32g      **11%**

Fibra dietética 4g      **16%**

Azúcares 3g

**Proteínas** 5g

Vitamina A 4%      • Vitamina C 20%

Calcio 4%      • Hierro 8%



Program Funded by USDA

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.