

# Spicy Rice Casserole

## Ingredients

Makes 6 servings

1 Tablespoon vegetable oil



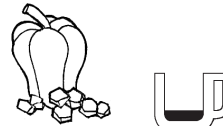
1½ cups of meat cut in little pieces



¾ cup chopped onion



¼ cup bell or jalapeño pepper, chopped



1 cup rice



2 cups canned tomato, chopped with juice



2 cups water



2 Tablespoons chili powder



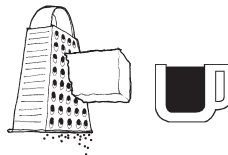
1 Tablespoon oregano



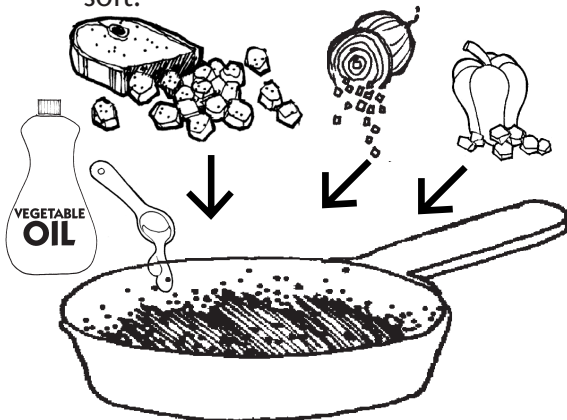
1 teaspoon salt



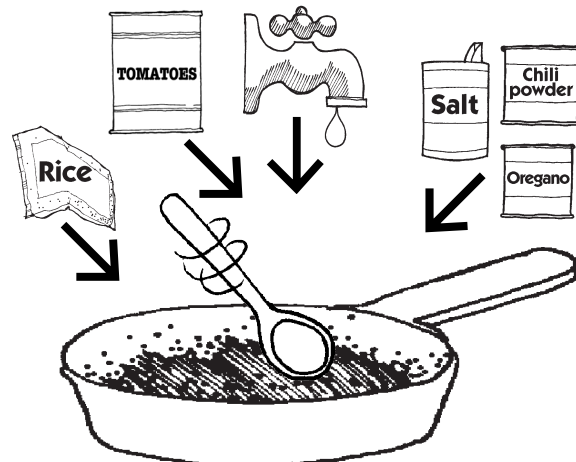
1 cup shredded cheese



**1** Pour vegetable oil into a skillet and cook the meat, onion and bell or jalapeño pepper until vegetables are soft.

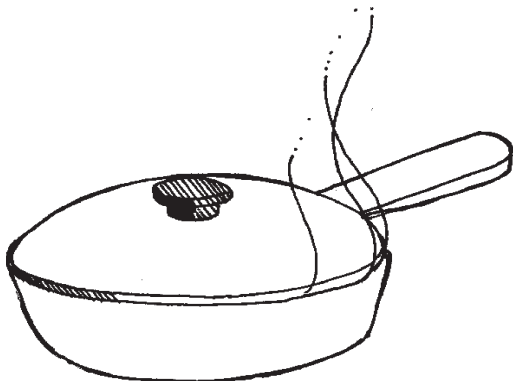


**2** Add rice, tomato, water, and spices. Mix well and let boil.

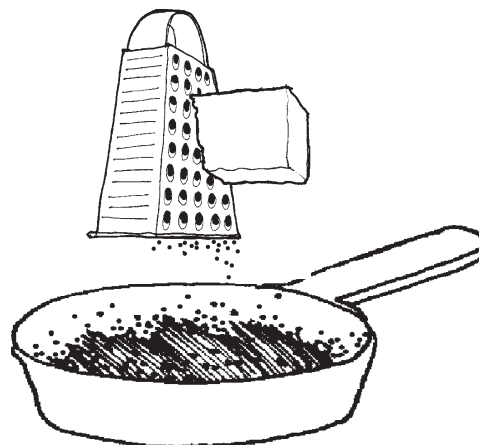


# Spicy Rice Casserole

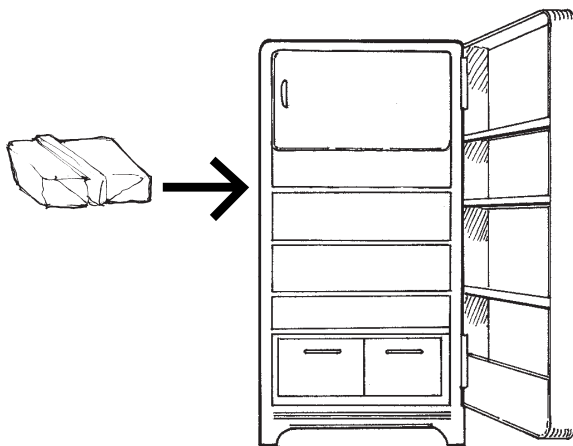
- 3** Lower heat, cover skillet and cook for 30 minutes. Stir every 5 to 10 minutes and add water if needed.



- 4** If you want, sprinkle with cheese, let melt, and serve.



- 5** Store leftovers in refrigerator within 2 hours.



## Spicy Rice Casserole gives us:



Builds and repairs skin, muscles, and blood.

**Carbohydrate** Give us energy.



Turn food into energy.



Builds strong bones and teeth.





















Keeps gums and blood vessels healthy.

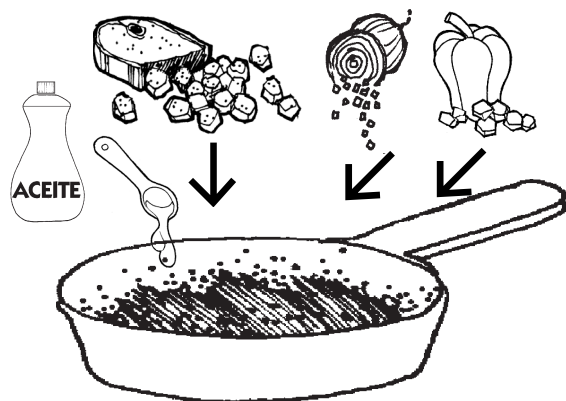
# Cacerola de Arroz y Tomate

## Ingredientes

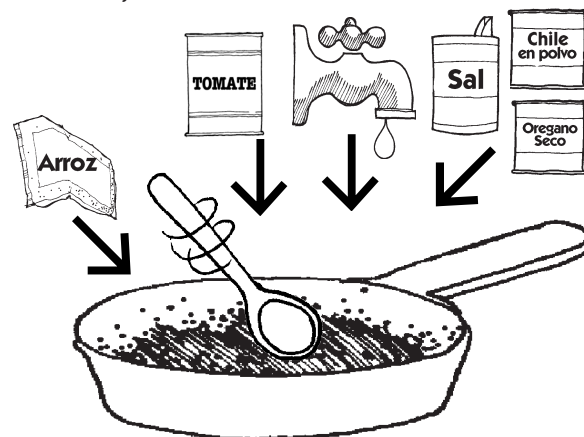
Para 6 porciones

- 1 cucharada de **aceite vegetal**  **ACEITE** 1T.
- 1½ tazas de **carne** cortada en pedacitos  
- ¾ taza de **cebolla** picada  
- ¼ taza de **chile campana o jalapeño**, picada  
- 1 taza de **arroz**  
- 2 tazas de **tomate** enlatado, picado con jugo  
- 2 tazas de **agua**  
- 2 cucharadas de **chile en polvo**  1T. 1T.
- 1 cucharada de **orégano**  1T.
- 1 cucharadita de **sal**  1
- 1 taza de **queso rallado**  

**1** Eche una cucharada de aceite en una sartén y cocine la carne, la cebolla y el chile campana o el jalapeño hasta que los vegetales se estén blandos.

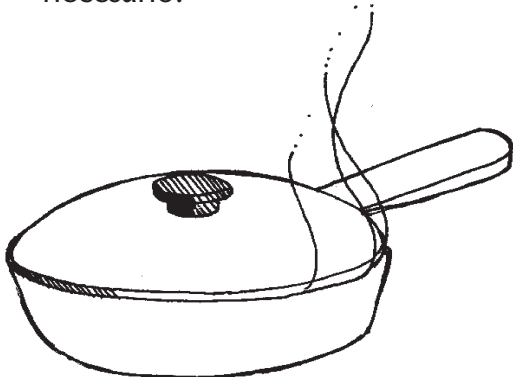


**2** Agregue el arroz, el tomate, el agua y los condimentos. Mezcle bien y deje hervir.

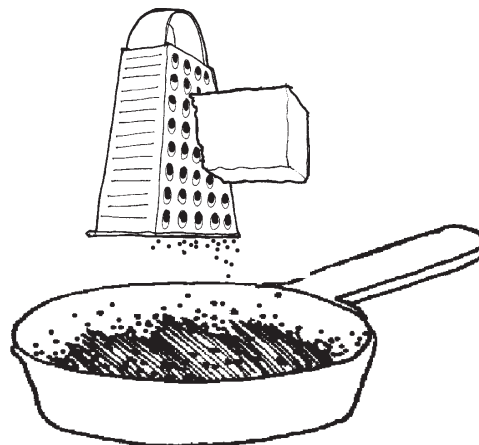


# Cacerola de Arroz y Tomate

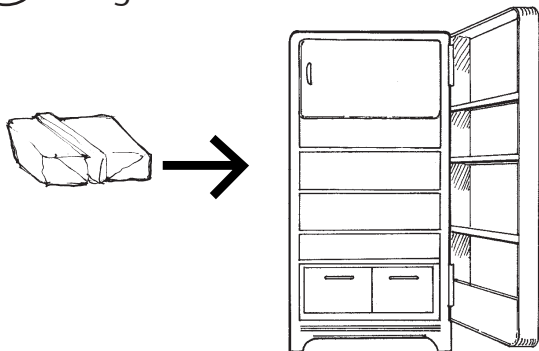
**3** Baje el fuego, cubra la sartén y deje cocinar por 30 minutos. Mezcle cada 5 o 10 minutos y agregue agua si es necesario.



**4** Si desea, rocíe el queso por encima, déjelo derretir y sirva.



**5** Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



**Cacerola de Arroz y Tomate nos da:**



**PROTEÍNA**

Hace y repara la piel, músculos y sangre.

**Hidratos de Carbono**

Dan energía.

**VITAMINAS B**

Convierten los alimentos en energía.



**CALCIO**

Forma los huesos y dientes fuertes.

**VITAMINA C**

Mantiene sanas las encías y las venas.