

# Burrito en un tazón

Esta es la receta más fácil que jamás “preparará”. Simplemente cocine un poco de arroz y luego agregue encima otros ingredientes que tenga en la despensa y el refrigerador, como frijoles enlatados, maíz y salsa. Esta es otra receta variable rápida de preparar y fácil de limpiar. ¡Vea los ingredientes “adicionales” al final de la receta para darle un poco más de sabor!

**Tiempo:** 50 minutos para cocinar arroz integral o 20 minutos si usa arroz blanco

**Porciones:** suficiente para 2 adultos y 4 niños

## Ingredientes:

2 tazas de arroz instantáneo  
4 ½ tazas de agua  
1 lata de frijoles negros  
1 lata de maíz dulce  
1 pimentón rojo  
1 manojo de cilantro  
1 manojo de cebollas verdes  
1 aguacate  
1 taza de queso cheddar rallado  
1 frasco de salsa

## Instrucciones:

1. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones en el paquete.
2. Abra las latas de frijoles y de maíz y el frasco de salsa y coloque cada ingrediente en un tazón (o si prefiere no usar platos, déjelos en las latas).
3. Pique las verduras y las hierbas y coloquelas en tazones separados.
4. ¡Ponga todos los ingredientes en la mesa y deje que cada persona sirva su propio burrito en un tazón!



Ejemplos de tazones (de izquierda a derecha: tazón de un niño de 4 años, tazón de un niño de 7 años, tazón de un niño de 10 años)



Ideas para agregar más sabor

- ¡Agregue por encima aderezo de cilantro y limón comprado en la tienda o prepárelo en casa (mezcle  $\frac{1}{2}$  taza de crema agria ligera, 2 cucharadas de cilantro picado, jugo de limón y 1-2 dientes de ajo).
- Rocíe por encima salsa de enchilada enlatada o casera.
- Cocine el arroz con jugo de limón y cilantro picado para preparar arroz con cilantro y limón.
- Para niños mayores, sirvalos con totopos.
- Conviértalo en burritos: envuelva todos los ingredientes en una tortilla.