



Receta de/ recipe from:
Belize
Belize



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá

Rice and beans Arroz y frijoles

10 porciones

Ingredientes

2 tazas	Frijoles secos
3 tazas	arroz
5 unidades	Diente de ajo (1 machacado)
1 unidad	Cebolla grande picada
1 unidad	Pimiento verde sin semillas y en cubos
2 cucharadas	Cilantro picado
800 ml	Leche de coco
4 cucharadas	Aceite de coco
1/2 cucharadita	Pimienta negra
1 cucharadita	Sal
1 litro	Agua purificada

Utensilios

Bol mediano
Olla
Sartén
Cuchillo
Tabla para picar

Preparación

1. Remojar los frijoles en un bol mediano durante la noche y escurrirlos.
2. Cocinarlos en agua con 4 dientes de ajo enteros y el cilantro hasta que estén blandos (aprox. 1 hora).
3. En una sartén, sofreír el ajo machacado, la cebolla, y el pimiento con una cucharada de aceite de coco.
4. Agregar este sofrito a los frijoles junto con la sal y la pimienta.
5. Incorporar el arroz lavado y escurrido, la leche de coco y el aceite restante.
6. Cocinar a fuego medio-bajo durante 45 minutos, hasta que el arroz esté tierno.
7. Servir con carne, mariscos, plátanos fritos o ensalada de papa.

Rice and Beans: el latido creole de Belice

El *rice and beans* es uno de los platos más queridos de Belice, un sabor que une al país entero. Cocinado con arroz, frijoles rojos y leche de coco, lleva ese *vibes creole* que huele a domingo, a familia y a música suave en el fondo. Cada cucharada recuerda la mezcla de culturas que forma Belice y ese espíritu tranquilo y cercano que lo define. Disfrutarlo es sentir, aunque sea por un momento, el calorcito caribeño y la hospitalidad beliceña que siempre invita a quedarse un rato más.



Al comprar el frijol y otros ingredientes en mercados locales

- Apoyas a tu comunidad
- Obtienes productos frescos
- Fortaleces la economía local

Revisa:

- Fecha de vencimiento si está empacado
- Granos enteros, sin agujeros ni insectos
- Sin olor a desinfectante

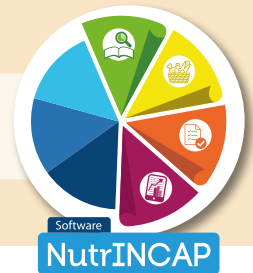
Antes de cocinar:

- Remoja 12 horas
- Descarta el agua del remojo
- Cocina con agua fresca

Información disponible en Las legumbres y el potencial de una semilla. [Solicita tu copia aquí.](#)

Información nutricional: Valor nutritivo estimado por porción

Cálculos realizados con NutrINCAP
[Solicita más información aquí.](#)



Energía (Kcal)	Proteína (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Magnesio (mg)	Fosforo (mg)	Zinc (mg)	Cobre (mg)	Selenio (mcg)	Vitamina C (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg)	Vitamina B6 (mg)	Folatos (mcg)	Vitamina B12 (mcg)	Vitamina A (mcg)	Grasa Total (g)	AG Saturado (g)	AG Mono (g)	AG Poli (g)	Colesterol (mg)
466.14	15.01	57.51	7.26	85.47	274.26	2.01	0.4	11.11	4.82	0.68	0.15	4.3	0.3	421.82	0	1.91	9.94	3.48	0.4	0.44	0

HDC (g)	Fibra DT (g)	Geniza (g)	Potasio (mg)	Sodio (mg)	A Pantotenico (mg)	Acido Folico (mcg)	Folatos Alimentarios (mcg)	Retinol (mcg)	Beta Caroteno (mcg)	Vitamina E (mg)	Vitamina D (mcg)	Vitamina K (mcg)
79.29	7.91	2.59	684.27	200.44	0	139.86	184.31	0	22.35	0.19	0	4.4

Receta obtenida a través de Cooperación Técnica de INCAP en Belice.



INCAP
Instituto de Nutrición
de Centro América y Panamá



SICA
Sistema de la Integración
Centroamericana