Vegetarian Taco Bowl

Ingredients

- 1 teaspoon olive oil
- ½ green bell pepper, cored and sliced
- ½ red onion, sliced
- ½ cup cooked brown rice
- ¼ cup canned black beans, rinsed
- ¼ cup shredded sharp Cheddar cheese (1 oz.)
- ¼ cup pico de gallo or salsa
- 2 tablespoons Chopped fresh cilantro, lime wedges and hot sauce for serving

Directions

1. Heat oil in a medium skillet over medium heat. Add bell pepper and onion; cook, stirring often, until the vegetables are crisp-tender, 5 to 8 minutes. Mound rice and beans in a bowl. Top with the vegetables, cheese, pico de gallo (or salsa) and cilantro, if using. Serve with lime wedges and hot sauce, if desired.

Source: www.EatingWell.com

Tazón de taco vegetariano

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ pimiento verde, sin corazón y en rodajas
- ½ cebolla morada, rebanada
- ½ taza de arroz integral cocido
- ¼ de taza de frijoles negros enlatados, enjuagados
- ¼ de taza de queso Cheddar fuerte rallado (1 oz.)
- ¼ taza de pico de gallo o salsa
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado, rodajas de limón y salsa picante para servir

Instrucciones

1. Calienta el aceite en una sartén mediana a fuego medio. Agrega el pimiento morrón y la cebolla; cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que las verduras estén tiernas y crujientes, de 5 a 8 minutos. Coloque el arroz y los frijoles en un tazón. Cubra con las verduras, el queso, el pico de gallo (o salsa) y el cilantro, si lo usa. Sirva con rodajas de lima y salsa picante, si lo desea.

Fuente: www.EatingWell.com