

Reis mit schwarzen Bohnen

- für 1 Person -

Zutaten:

50 g Reis

30 g Bohnen, schwarz

1 eingelegte getrocknete Tomate

Salz

Zubereitung:

Reis und schwarze Bohnen separat im Salzwasser kochen · Tomate klein schneiden · Reis, Bohnen und Tomaten vorsichtig miteinander vermischen

Nährwertangaben:

1 Portion = 211 kcal, 2,5 g Ball., 0 mg tier. Chol.

80 KHE