

Frijoles Negros y Arroz

Sirve: 4 Porciones

Esta receta utiliza frijoles negros enlatados bajos en sodio. Sirva con frijoles negros calientes, sin añadir sal, o use en guisos, sopas o en platos de frijoles horneados.

Ingredientes

- 1 cucharadita aceite vegetal
- 1 cucharada ajo (finamente cortado)
- 1 taza cebolla (cortada)
- 1 taza pimienta verde (cortado)
- 2 latas frijoles negros bajos en sodio
- 2 tazas caldo de pollo (bajo en sodio)
- 1 cucharada vinagre
- 1/2 cucharadita oregano
- 3 tazas arroz cocido
- Pimienta negra al gusto

Preparación

1. En una sartén grande, caliente el aceite y cocine el ajo, cebollas y pimienta verde por aproximadamente 3 minutos.
2. Agregue los frijoles, el caldo, vinagre y condimentos y póngalo a hervir.
3. Reduzca el fuego y tápelo. Cocínelo a fuego lento por 5 minutos.
4. Distribúyalo con la cuchara sobre el arroz cocido y sírvalo.

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|--------------------------------|------------|
| Calorías | 180 |
| Grasa total | 3 g |
| Grasa saturada | N/A |
| Colesterol | N/A |
| Sodio | 180 mg |
| Total de Carbohidrato | 38 g |
| Fibra dietética | 5 g |
| Azúcares totales | 23 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | N/A |
| Proteínas | 5 g |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | 51 mg |
| Hierro | 2 mg |
| Potasio | N/A |

N/A - Información no está disponible

Origen: Recipe adapted from Food and Health Communications, Inc.