

Frijoles Sofritos

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

1 1/2 tazas frijoles (habichuelas/caraotas/porotos pintos, seleccionados y enjuagados)

2 clavos ajo (picados finamente)

1 cucharada aceite

1/4 taza cebolla (picada)

1 cucharadita comino molido

Preparación

1. [Cuezca](#) los frijoles y guarde una parte del líquido de cocción antes de escurrir.
2. Sofría las cebollas y el ajo en aceite hasta que las cebollas estén transparentes. Agregue un poco de agua si los vegetales se pegan.
3. Haga un puré con la mitad de los frijoles, y agregue la cebolla y el ajo. Siga sofriendo 10 minutos, revolviendo frecuentemente. Deje que parte del puré de frijoles se dore.
4. Agregue el comino. Agregue el resto de los frijoles y siga cocinando hasta que estén lo suficientemente calientes.
5. El agua o el líquido de los frijoles se puede agregar para que estos permanezcan blandos y cremosos.

Washington State WIC Program, The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	210
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	10 mg
Total de Carbohidrato	36 g
Fibra dietética	14 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	12 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	