Guiso de Camote y Frijoles negros

Tiempo de preparación : 20minutos

Tiempo de Cocción: 40minutos

Sirve: 6 Porciones

Este plato principal sustancioso combina la dulzura de los camotes anaranjados con la robustez de los frijoles negros, con la adición sorpresa de la acelga y un leve toque de comino. Sírvalo sobre arroz integral o cuscús integral para un plato caliente delicioso.

Ingredientes

2 cucharadas aceite vegetal
1/2 chile pimiento pequeño seco, entero
1 1/4 tazas cebolla fresca pelada, cortada en cubos
1 cucharadita comino molido
1 1/2 tazas camote fresco, pelado y cortado en cubos de ½"
6 tazas frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos y enjuagados
3/4 taza jugo de naranja
1 taza caldo de pollo bajo en sodio
1 cucharada vinagre de vino rojo
1/4 cucharadita sal
1/4 cucharadita pimienta negra molida
4 tazas acelga, sin tallos picada

Preparación

1. Caliente el aceite vegetal en una olla grande. Cocine el pimiento chile y las cebollas por 1 a 2 minutos.
2. Agregue el comino y cocine por 2 minutos.
3. Agregue los camotes, los frijoles negros, el jugo de naranja, y el caldo de pollo. Lleve a ebullición. Cúbralo y

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	222	
Grasa total	4 g	
Proteinas	10 g	
Carbohidrato	43 g	
Fibra dietetica	12 g	
Grasa saturada	0.34 g	
Sodio	536 mg	

MiPlato Grupos de Alimentos	
Vegetales	3/4 taza
Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

reduzca el fuego. Cocínelo a fuego lento por 20 minutos o hasta que los camotes ablanden.

4. Saque el pimiento chile y descártelo.
5. Agregue el vinagre, la sal y la pimienta.
6. Agregue la acelga. Cubra y continúe cocinándolo hasta que la acelga ablande. Sírvalo caliente. Puede servirlo sobre arroz integral o cuscús integral

Notas

Nuestra Historia
La Escuela secundaria Skyline está ubicada en el tope de las colinas de Oakland en California. El equipo surgió de una academia de cocina prexistente, después de la escuela, que enseña habilidades culinarias y de nutrición. El equipo está feliz de tener su receta Guiso de Camote y Frijoles negros publicada en este libro de cocina.

El Guiso de Camote y Frijoles negros fue creado cuando el equipo de la escuela secundaria Skyline decidió unir un par de ingredientes inverosímiles. La maravillosa combinación de la receta es tan sabrosa como es dulce. Este guiso resulta en un alimento sano y sencillo con la sabrosa acelga, un vegetal de hojas verde oscuro delicado y suave en sabor. Servido sobre arroz integral o cuscús integral este estofado calienta el alma y alimenta la mente.

Escuela secundaria Skyline
Oakland, California

Miembros del equipo de la escuela
Profesional de Nutrición de la Escuela: Donnie Barclift
Chef: Jenny Huston
Miembros de la Comunidad: Rusty Hopewell (Nutricionista del centro de salud) and Sage Moore
Estudiantes: Karen M., Quailyn S., and Rudy R.

1 taza provee:
Legumbre como una alternativa a la carne: 3 oz equivalente a alternativa de carne, 1/8 taza de vegetales verde oscuro, 1/4 taza vegetales rojo/naranja, ¼ taza otros vegetales.
O
Legumbres como vegetales: 3/4 taza vegetales legumbres, 1/8 taza de vegetales verde oscuro, 1/4 taza vegetales rojo/naranja, ¼ taza otros vegetales.
Los Vegetales legumbres pueden ser contadas como alternativas a la carne o como vegetales legumbres pero

no como los dos simultáneamente.

Recipes for Healthy Kids Cookbook for Homes