

No sus Bsicos Frijoles Horneados

Sirve: 3 Porciones

Esta es una deliciosa manera de utilizar los frijoles enlatados bajos en sodio. En platos de frijoles al horno, el gusto es fabuloso.

Ingredientes

- 1 lata** frijoles vegetarianos bajos en sodio (sin escurrir, aproximadamente 15 ½ onzas)
- 2 cucharaditas** aceite vegetal
- 1/2** cebolla (cortada)
- 2 cucharaditas** mostaza picante o mostaza regular amarilla
- 2 cucharaditas** ketchup (salsa de tomate)
- 1/4 taza** azúcar morena (o azúcar regular)

Preparación

1. En una sartén, caliente el aceite y cocine las cebollas y los pimientos verdes hasta que estén blandos.
 2. Añada los frijoles vegetarianos.
 3. Añada la mostaza, ketchup y azúcar morena; revuélvalo.
 4. Caliéntelo de 2 a 3 minutos en fuego mediano.
- Recipe adapted from Cooks.com.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	180	
Grasa total	3 g	
Proteinas	5 g	
Carbohidrato	38 g	
Fibra dietetica	5 g	
Grasa saturada	0 g	
Sodio	180 mg	