Frijoles Negros

Sirve: 4 porciones

Acompañe estos frijoles negros con arroz integral y una ensalada verde y así obtendrá una comida completa y deliciosa.

Ingredientes

2 latas frijoles negros (de 15 onzas cada una)

1/2 cebolla (mediana)

2 clavos ajo

2 cucharadas aceite vegetal

1/2 cucharadita comino (molido)

1/2 cucharadita sal

1/4 cucharadita orégano (fresco o deshidratado)

Preparación

1. Con cuidado escurra el líquido de una lata de frijoles negros. Coloque los frijoles escurridos en un tazón. Con un machacador de papas, aplaste los frijoles hasta hacerlos una pasta. Colóquelos de un lado.

2. Corte la cebolla en pedazos de ¼ de pulgada. Colóquelos de un lado. Pele los dientes de ajo y píquelos fínamente y colóquelos de un lado.

3. En una sartén mediana, caliente el aceite sobre fuego medio-alto. Agregue las cebollas y póngalas a sofreír 1-2 minutos. Agregue el ajo y el comino. Cocine durante unos 30 segundos. Incorpore los frijoles machacados y la

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**150**
Grasa total	**5 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**700 mg**
Total de Carbohidrato	**23 g**
Fibra dietetica	8 g
Azucares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**8 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

segunda lata de frijoles negros con todo y líquido. Cuando los frijoles comiencen a hervir, reduzca la intensidad del fuego, incorpore la sal y el orégano y hierva a fuego lento durante 10 minutos sin tapa.

New Mexico State University Cooperative Extension Service, Cooking with KidsLynn Walters and Jane StaceyUSDA Food and Nutrition Service Food Stamp Nutrition Education Program