Frijoles Rosados Caribeños

Sirve: 16 porciones

Plátanos, tomates y cebollas se juntan para dar un sabor Caribeño a este plato acompañante.

Ingredientes

1 libra frijoles pinto (secos)

10 tazas agua

2 plátanos (medianos, cortados finamente)

1 tomate (grande, cortado finamente)

1 pimiento rojo (pequeño, cortado finamente)

1 cebolla blanca (mediana, cortada finamente)

3 clavos ajo (cortados finamente)

1 1/2 cucharaditas sal

Preparación

1. Enjuague y seleccione los frijoles. Ponga los frijoles en una olla grande y agregue 10 tazas de agua. Coloque la olla en el refrigerador y deje los frijoles en remojo durante la noche.

2. Cocine los frijoles hasta que queden suaves. Agregue más agua, según sea necesario, mientras los frijoles se cocinen.

3. Agregue los plátanos, el tomate, el pimiento, la cebolla,

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**124**
Grasa total	**0 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	**227 mg**
Total de Carbohidrato	**25 g**
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteinas	**6 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	40 mg
Hierro	2 mg
Potasio	465 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	3/4 taza

el ajo y la sal. Continúe cocinando a fuego lento hasta que los plátanos estén tiernos.

Opción

Sirva con arroz.

Notas

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Stay Young at Heart: Cooking the Heart-Healthy Way