

Frijoles refritos picantes

Source: Healthy Eating for Life to Prevent and Treat Cancer, de Vesanto Melina, maestría en ciencias, dietista licenciada; receta de Jennifer Raymond, maestría en ciencias, dietista licenciada

Estos frijoles son sabrosos sin grasas agregadas. Servir con arroz y una ensalada verde o como relleno para tacos o burritos.

About the Recipe

222 Calories · 13.3 g Protein · 13.5 g Fiber

Lunch

Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 5 PORCIONES/TAZAS Servings

- 1 1/2 tz / 315 g frijoles pintos, crudos
- 10 1/2 tz / 2,5 lt agua, divididas
- 4 dientes de ajo, picados o prensados
- 1 1/2 cdtas / 3 g comino molido
- 1/4 cdta / 0,5 g pimienta de cayena
- 1 cebolla, picada
- 1 tz / 180 g tomates/jitomates machacados o bien picados
- 1 chile verde o pimiento a elección asados
- 1/2 - 1 cdta / 3 - 6 g sal

Directions

1. Limpiar y enjuagar los frijoles, luego remojar en 6 tazas de agua de 6 a 8 horas.

2. Desechar el agua que se usó para remojar, enjuagar los frijoles y colocarlos en una olla grande con 4 tazas de agua fresca.
3. Agregar el ajo, el comino y la pimienta. Cocinar los frijoles a fuego lento hasta que estén tiernos, aproximadamente 1 hora.
4. Calentar 1/2 taza de agua en una sartén grande. Agregar la cebolla y cocinar hasta que esté blanda, aproximadamente 5 minutos.
5. Añadir los tomates y los chiles en cubos. Cocinar, sin cubrir, a fuego medio durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
6. Agregar los frijoles cocidos una taza a la vez incluyendo algo del agua de cocción, a la mezcla de tomate. Aplastar algunos de los frijoles a medida que se vayan agregando.
7. Cuando se hayan agregado todos los frijoles, revolver para mezclar, luego cocinar a fuego bajo, revolviendo frecuentemente, hasta espesar.
8. Agregar sal al gusto. Servir.

Nutrition Facts

Por porción de 1 taza:

Calorías: 222

Grasas: 1.2 g

Grasas saturadas: 0.2 g

Calorías provenientes de grasas: 4.9%

Colesterol: 0 mg

Proteínas: 13.3 g

Carbohidratos: 41.6 g

Azúcar: 3.4 g

Fibra: 13.5 g

Sodio: 391 mg

Calcio: 100 mg

Hierro: 4.1 mg

Vitamina C: 15 mg

Betacaroteno: 74 mcg

Vitamina E: 1.9 mg