# 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 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