

Pastel de frijoles pintos al ajo

Source: The Get Healthy, Go Vegan Cookbook, Dr. Neal D, Barnard; receta de Robyn Webb

Esta cazuela es la combinación perfecta de chile y pasta, y es un plato ideal para servirles a los niños a modo de macarrones con chile.

About the Recipe

298 Calories · 14.3 g Protein · 13.3 g Fiber

Lunch

Ingredients

Makes 6 Servings

- 1/2 tz / 120 ml caldo de vegetales
- 1 cebolla grande, picada
- 5 dientes de ajo, en rebanadas finas
- 1 cda / 8 g polvo de chile
- 1 cdta / 1 g orégano seco
- 1/4 cdta / 0,5 g pimienta de cayena
- 2 latas de 14.5 oz / 411 g c/u tomates/jitomates en cubos, con su jugo
- 1 tz / 160 g caracoles de pasta o macarrones de harina integral, crudos
- 4 tz o 2 latas de 425 g c/u frijoles pintos, enjuagados y escurridos
- 1 tz / 50 g chips de tortilla horneados, rotos

Directions

1. Precalentar el horno a 165 °C (325 °F).
2. Calentar el caldo en una sartén grande a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo, y saltearlos durante 5 minutos. Agregar el chile en polvo, el orégano y la pimienta de cayena. Cocinar durante 1 minuto.

3. Agregar los tomates y hervir. Agregar la pasta y cocinar durante 15 minutos hasta que la pasta esté completamente cocida. Añadir los frijoles.
4. Transferir la mezcla de pasta y frijoles a un molde o fuente para pastel. Cubrir el pastel con chips de tortilla. Hornear, sin cubrir, durante 10 minutos.
5. Servir.

Nutrition Facts

Por porción (1/6 de la receta)

Calorías: 298

Grasas: 2.5 g

Grasas saturadas: 0.4 g

Calorías provenientes de grasas: 7.2 %

Cholesterol: 0 mg

Proteína: 14.3 g

Carbohidratos: 58.7 g

Azúcar: 5.5 g

Fibra: 13.3 g

Sodio: 419 mg

Calcio: 112 mg

Hierro: 4.8 mg

Vitamina C: 16.4 mg

Betacaroteno: 338 mcg

Vitamina E: 2.6 mg