# 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 ℃ (325 ℉).
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