Frijoles negros a la brasilera

Source: Healthy Eating for Life to Prevent and Treat Diabetes de Patricia Bertron, dietista licenciada; receta de Jennifer Raymond, maestría en ciencias, dietista licenciada

Otra versión de un delicioso plato de frijoles negros.

About the Recipe

121 Calories · 5.8 g Protein · 8 g Fiber
Dinner
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 10 Servings

- 1/2 taza / 120 ml agua
- 1 cebolla, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- al gusto pimiento/chile jalapeño pequeño, picado
- 1 zanahoria, en rebanadas finas
- 1 tallo de apio/céleri, en rebanadas
- 1 o aprox. 2 tz ñame, en cubos
- 1 pimiento morrón rojo, sin semillas y en cubos
- 1 tz / 16 g cilantro fresco, picado
- 1 tz / 180 g tomate/jitomate picado, fresco o enlatado
- 2 naranjas, peladas y bien picadas
- 4 tz o 2 latas de 425 g c/u frijoles negros, con su jugo
- 1 cdta / 2 g coriandro molido
- 1 cdta / 2 g comino molido

Directions

1. Calentar el agua en una olla grande, luego agregar la cebolla, el ajo, el pimiento jalapeño, la zanahoria, el apio y el ñame. Cocinar a fuego alto, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla esté tierna, aproximadamente 5 minutos.
2. Añadir los pimientos morrones y el cilantro y cocinar durante 3 minutos, revolviendo con frecuencia. Agregar el tomate, las naranjas, los frijoles negros con su jugo, el coriandro y el comino.
3. Cubrir y cocinar a fuego lento de 15 a 20 minutos.
4. Servir.

Nutrition Facts

Por porción de 1 taza

Calorías: 121
Grasas: 0.6 g
Grasas saturadas: 0.1 g
Calorías provenientes de grasas: 4.4%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 5.8 g
Carbohidratos: 24.5 g
Azúcar: 5.3 g
Fibra: 8 g
Sodio: 236 mg
Hierro: 1.9 mg
Vitamina C: 40.2 mg
Betacaroteno: 2329 mcg
Vitamina E: 0.6 mg