Calabacín y frijoles pintos estilo casero

Source: Brie Turner-McGrievy; maestría en ciencias, dietista licenciada

Los vegetales, el arroz y los frijoles hacen que este plato norteamericano sea bien recibido después de un largo día. Servir con una ensalada y gajos de fruta.

About the Recipe

268 Calories · 11.6 g Protein · 11.9 g Fiber
Dinner
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1/4 tz / 60 ml caldo de vegetales
- 1/2 tz / 100 g cebolla, picada
- 2 cdtas / 4 g pimiento/chile jalapeño sin semillas, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 tz / 120 g calabacín amarillo en rebanadas, 1,5 cm de ancho
- 1 tz / 120 g calabacín/calabacita en rebanadas, 1,5 cm de ancho
- 1/2 tz 75 g granos de maíz fresco
- 1 lata / 425 g frijoles pintos, escurridos
- 1 lata / 425 g tomates/jitomates en cubos, con su jugo
- 3 ramitas de tomillo. fresco
- 2 tz / 380 g arroz integral, cocido

Directions

1. Calentar el caldo en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregar la cebolla, el jalapeño y el ajo, y saltear durante 2 minutos. Añadir los calabacines y saltear durante 2 minutos.
2. Agregar el maíz, los frijoles, los tomates y su líquido, y el tomillo.
3. Cubrir, reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Desechar el tomillo. Servir sobre el arroz.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

Calorías: 268
Grasas: 1.9 g
    Grasas saturadas: 0.3 g
    Calorías provenientes de grasas: 6.4%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 11.6 g
Carbohidratos: 53.6 g
Azúcar: 5.6
Fibra: 11.9 g
Sodio: 323 mg
Calcio: 91 mg
Hierro: 3.4 mg
Vitamina C: 14.9
Betacaroteno: 270 mcg
Vitamina E: 1.6 mg