Crema de frijoles negros

Source: Publicada en The Best in the World, Dr. Neal D. Barnard, editor; adaptada de El Terral, Las Hadas, Manzanillo, México

¡Un delicioso plato de frijoles negros!

About the Recipe

316 Calories · 19 g Protein · 17.4 g Fiber

Ingredients

Makes 6 Servings

- 2 1/2 tz / 530 g frijoles negros, crudos
- 6-7 tz / 1,5 - 1,7 lt agua
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 1/2 cdta / 9 g sal
- 1 tz / 240 ml leche de soya/soja
- 1 tortilla en tiras rebanadas finas para decorar
- 1 lechuga en juliana para decorar
- al gusto pimientos guajillo secos, asados levemente, cortados en tiras para decorar

Directions

1. Remojar los frijoles durante la noche. Escurrir, luego cubrir con agua. Agregar el ajo y cocinar hasta que estén tiernos, aproximadamente 2 horas, o 5 minutos en una olla a presión. Deben estar bien cocidos.
2. Licuar los frijoles con el agua de cocción en una licuadora o procesadora de alimentos y volver a poner en la sartén.
3. Volver a calentar con sal y leche de soya.

4. Decorar con tiras de tortilla en rebanadas finas, lechuga en juliana y guajillos.   Opcional: decorar con chile guajillo seco, previamente asado y cortado en tiras.

Nutrition Facts

Por porción (1/6 de la receta)

Calorías: 316
Grasas: 4.4 g
    Grasas Saturadas: 0.8 g
    Calorías Provenientes de Grasas: 12.4%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 19 g
Carbohidratos: 51.9 g
Azúcar: 6.8 g
Fibra: 17.4 g
Sodio: 646 mg
Calcio: 117 mg
Hierro: 4.7 mg
Vitamina C: 0.7 mg
Betacaroteno: 9 mcg
Vitamina E: 1 mg