Arroz y frijoles con tortillas

Source: Kickstart Vegano

¡Otro bocadillo rápido y fácil! La información nutricional varía con la cantidad consumida. ¡Disfruta hasta quedar satisfecho(a)!

About the Recipe

- Calories · - Protein · - Fiber
Breakfast

Ingredients

Makes 1 Servings

- 1 tz / 210 g frijoles
- a tz / 200 g arroz, crudo
- 1 diente de ajo
- 4 tortillas de maíz

Directions

1. Para preparar los frijoles, primero hay que revisar que no tengan ninguna piedra, lavarlos con agua y escurrirlos.
2. Se ponen en el “Instant Pot” con agua suficiente, sal al gusto y uno o dos dientes de ajo aplastados, durante 55 minutos. Una vez listos, se libera la presión de la olla y a comer se ha dicho.
3. El arroz se puede preparar también en el “Instant Pot” u olla express. Se pone una taza de arroz lavado y escurrido, una taza de agua con sal al gusto, y 1 diente de ajo aplastado. Se cocina por 3 minutos y se deja que se libere la presión naturalmente durante 10 minutos. Ya listo, se esponja con un tenedor.

4. Acompañar los frijoles con el arroz y tortillas (opcional). Para darle un toque picoso, se puede agregar pimiento serrano a los frijoles, si así se desea.