# **Porotos granados**

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de mmmole.com y dorastable.com

## **About the Recipe**

404 Calories · 22 g Protein · 20 g Fiber

Lunch

**Gluten-free · Nut-free · Soy-free** 

NOTA: En Chile, esta receta se hace con un tipo de frijol que se llama porotos granados. Los frijoles blancos se pueden sustituir por 1 kg (2 libras) de porotos granados. Si se tiene acceso a este frijol, agregar los porotos a la olla al mismo tiempo que el caldo. Se puede usar pimentón dulce en lugar de ají de color. Se puede usar calabaza butternut en lugar de zapallo.

### **Ingredients**

#### Makes 4 Servings

- 1 cebolla
- 2 dientes ajo
- 1/2 zanahoria
- 2 mazorcas de maíz
- 1/4 tz / 0.25 g manojo albahaca fresca
- 1 1/2 cdta / 4 g ají de color
- 1 cdta / 1 g orégano
- 4 tz / 850 g frijoles blancos
- 1 zapallo, cortado en cubos
- 2 tz / 480 ml caldo de vegetales

#### **Directions**

1. Calentar una olla grande a temperatura media, verter el agua y agregar la cebolla y el ajo. Saltear hasta que la cebolla esté tierna y translúcida,

aproximadamente 4 minutos.

- 2. Agregar la zanahoria, las dos mazorcas de maíz, la albahaca fresca y cocinar hasta que el choclo esté tierno, de 2 a 3 minutos. Agregar el ají de color y el orégano, revolver y condimentar con sal y pimienta. Verter el caldo y el zapallo y hervir suavemente hasta que el zapallo esté tierno pero no deshecho, aproximadamente 15 minutos. En los últimos 5 minutos de cocción agregar los frijoles.
- 3. Ajustar la sazón y servir.

#### **Nutrition Facts**

Por porción: Calorías: 404 Grasa: 2 g

**Grasas saturadas:** 0.3 g

Calorías provenientes de grasas: 4 %

**Colesterol:** 0 mg **Proteínas:** 22 g

Carbohidratos: 83 g

Azúcar: 9.3 g Fibra: 20 g Sodio: 94 mg Calcio: 273 mg Hierro: 9 mg

Vitamina C: 38 mg

Betacaroteno: 15,186 mcg

Vitamina E: 5 mg