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