

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: Esta receta en Chile 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

- cebolla (1)
- dientes ajo (2)
- zanahoria (1/2)
- mazorcas de maíz (2)
- manojo albahaca fresca (.25)
- ají de color (1 1/2 cda (3 mL))
- orégano (1 cda (1mL))
- frijoles blancos (4 tz (439g))
- zapallo (1)
- caldo de vegetales (2 tz (473 ml))

Directions

1. Calentar una olla grande a temperatura media, verter ¼ taza (60 mL) de agua y agregar 1 taza de cebolla picada y los ajos picados. Saltear hasta que la

cebolla esté tierna y traslúcida, aproximadamente 4 minutos.

2. Agregar $\frac{1}{3}$ taza de zanahoria pelada y finamente rebanada, las dos mazorcas de maíz o choclos desgranados, 2 cucharadas de albahaca fresca picada y cocinar hasta que el choclo esté tierno, 2-3 minutos. Agregar el ají de color y el orégano, revolver y condimentar con sal y pimienta. Verter el caldo y 2 $\frac{1}{2}$ tazas de zapallo cortado en cubos y hervir suavemente hasta que el zapallo esté tierno pero no deshecho, 15 minutos. En los últimos 5 minutos de cocción agregar los frijoles previamente colados y enjuagados. Ajustar el 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