

Frijoles Cubanos Y Arroz

El vinagre, el orégano, el ajo y la cebolla realzan el sabor de esta receta clásica de arroz y frijoles.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos

Fuente: elijamypate.gov/recipes

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de pimiento verde cortado en cubitos
- 3 tazas de frijoles negros cocidos
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de vinagre
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- pimienta negra al gusto
- 3 tazas de arroz integral cocido

Pasos

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén antiadherente grande. Saltee el ajo, la cebolla y el pimiento verde hasta que estén dorados, aproximadamente 3 minutos.
2. Agregue los frijoles, el caldo, el vinagre y el condimento, deje hervir y luego baje a fuego lento; cocine tapado durante 5 minutos.
3. Vierta sobre el arroz cocido y sirva.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 1/2 tazas	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	384
Grasa total:	4 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	299 mg
Carbohidratos totales:	72 g
Fibra dietética:	15 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	18g

Utensilios necesarios

- Sartén antiadherente
- Taza medidora de líquidos
- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Cuchara de madera

LISTA DE LA COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.74

Costo promedio/porción: \$1.94

Rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Ajo fresco



Añadir 1 al carrito
Caldo de pollo,
bajo en sodio (32 oz)



Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Vinagre de sidra de manzana (32 oz)



Añadir 1 al carrito
Pimiento verde



Agregar 1 al carrito
Arroz integral (2 lb)



Añadir 2 al carrito
Frijoles negros, sin sal
agregada (15 oz)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos para la compra de ingredientes

- Busque frijoles que digan "bajo en sodio" o "reducido en sodio".
- Los frijoles secos pueden costar menos por porción que los frijoles enlatados.
- Considere comprar arroz instantáneo o arroz hervido en bolsa para ahorrar tiempo.

Mis notas de cocina