

Frijoles Pintos En Salsa

Use su salsa favorita para darle sabor- estos frijoles son un acompañante delicioso y muy fácil o un complemento para tacos, burritos o totopos.

Rinde: 8 porciones

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos

Fuente: [MyPlate.gov](https://www.myplate.gov)

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite de canola
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 diente de ajo picado o 1/8 de cucharadita de ajo en polvo
- 2 latas de frijoles pintos 15 oz. cada uno, escurridos y enjuagados
- 1 taza de salsa

Pasos

1. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio.
2. Agregue la cebolla y el ajo y cocina hasta que estén tiernos.
3. Agregue los frijoles y la salsa.
4. Cocine por 10 minutos.
5. Sirva sobre arroz, pasta o papa al horno.

Utensilios necesarios

- Colador
- Cucharas medidoras
- Taza medidora
- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Cuchara de madera
- Abrelatas
- Sartén



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/8 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	155
Grasa total:	3 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	324 mg
Carbohidratos totales:	26 g
Fibra dietética:	9 g
Azúcares Totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	8 g

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$7.10

Costo promedio/porción: \$0.89

La receta rinde: 8 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. Se pueden agregar elementos opcionales.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Ajo, 1 cabeza



Añadir 2 al carrito
Frijoles pintos (15 onzas cada uno, escurridos y enjuagados)



Añadir 1 al carrito
Cebolla pequeña



Añadir 1 al carrito
Salsa

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Desperdicia Menos, Ahorra Más

- Compre al por mayor y/o use los ingredientes sobrantes en otros platos para ahorrar dinero. Pruebe estas recetas de snapedny.org para obtener los siguientes ingredientes.
- Cebolla:
 - Ensalada Vaquera (Salsa De Frijoles)
 - Cazuela De Tortillas
- Frijoles:
 - Chile Vegetariano
 - Tazón De Arroz Estilo Suroeste



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.