

Estofado de frijoles pintos (Rinde 6 porciones)



'Just Say Yes to Fruits and Veggies'

Ingredientes:

1 ½ taza de cebolla picada	1 lata (6 onzas) de pasta de tomate
1 pimiento picado	1 lata (14.5 onzas) de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
2 zanahorias picadas	2 tazas de frijoles pintos cocidos
4 dientes de ajo picados	Sal y pimiento a gusto
1 cucharada de polvo de chili	

Directions:

1. Vierta ½ taza de agua a una olla mediana. Cocine la cebolla, el pimiento verde, las zanahorias y el ajo en el agua durante 5 minutos a fuego medio o hasta que los ingredientes estén blandos
2. Añada el polvo de chile, la pasta de tomate, el caldo de pollo y los frijoles pintos.
3. Cocine durante 20 minutos. Añada un poco de agua si los frijoles comienzan a pegarse en el fondo de la olla.
4. Sirva sobre arroz cocido caliente. Guarde el resto en el refrigerador.



Contenido de nutriente aproximados (puede variar dependiendo de los productos utilizados)

Calorías: 140; Total de grasa: 0.5 g; Grasa saturada: 0 g; Sodio: 320 mg;

Hidratos de carbono: 28 g; Fibra: 8 g; Proteína: 8 g

Estofado de frijoles pintos (Rinde 6 porciones)



'Just Say Yes to Fruits and Veggies'

Ingredientes:

1 ½ taza de cebolla picada	1 lata (6 onzas) de pasta de tomate
1 pimiento picado	1 lata (14.5 onzas) de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
2 zanahorias picadas	2 tazas de frijoles pintos cocidos
4 dientes de ajo picados	Sal y pimiento a gusto
1 cucharada de polvo de chili	

Directions:

1. Vierta ½ taza de agua a una olla mediana. Cocine la cebolla, el pimiento verde, las zanahorias y el ajo en el agua durante 5 minutos a fuego medio o hasta que los ingredientes estén blandos
2. Añada el polvo de chile, la pasta de tomate, el caldo de pollo y los frijoles pintos.
3. Cocine durante 20 minutos. Añada un poco de agua si los frijoles comienzan a pegarse en el fondo de la olla.
4. Sirva sobre arroz cocido caliente. Guarde el resto en el refrigerador.



Contenido de nutriente aproximados (puede variar dependiendo de los productos utilizados) Calorías: 140; Total de grasa: 0.5 g; Grasa saturada: 0 g; Sodio: 320 mg;

Hidratos de carbono: 28 g; Fibra: 8 g; Proteína: 8 g