

Frijoles Negros y Arroz

Makes: 4 Servings

Esta receta utiliza frijoles negros enlatados bajos en sodio. Sirva con frijoles negros calientes, sin añadir sal, o use en guisos, sopas o en platos de frijoles horneados.

Ingredients

- 1 teaspoon** aceite vegetal
- 1 tablespoon** ajo (finamente cortado)
- 1 cup** cebolla (cortada)
- 1 cup** pimienta verde (cortado)
- 2 cans** frijoles negros bajos en sodio
- 2 cups** caldo de pollo (bajo en sodio)
- 1 tablespoon** vinagre
- 1/2 teaspoon** oregano
- 3 cups** arroz cocinado
- pimienta negra para probar

Directions

1. En una sartén grande, caliente el aceite y cocine el ajo, cebollas y pimienta verde por aproximadamente 3 minutos.
2. Agregue los frijoles, el caldo, vinagre y condimentos y ponga a hervir.
3. Reduzca el fuego y thápelo. Cocine a fuego lento por 5 minutos.
4. Esparza con la cuchara sobre el arroz cocido y sirva.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	180	
Total Fat	3 g	
Protein	5 g	
Carbohydrates	38 g	
Dietary Fiber	5 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	180 mg	