



Frijoles Refritos Saludables

Rinde: 4 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ingredientes

1 cucharada de aceite vegetal

½ cebolla picada

⅓ cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de chile en polvo

1 lata (15 onzas) de frijoles pinto, escurridos y enjuagados

⅔ taza de caldo (pollo o vegetales)

Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Escorra y enjuague los frijoles.
3. Reúna, corte y mida todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
4. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego mediano.
5. Añada el ajo en polvo y el chile en polvo. Baje el fuego.
6. Agregue la cebolla y cocinar durante 3 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
7. Agregue los frijoles pinto y el caldo y cocine durante 5 minutos.
8. Pise los frijoles con un machacador o un tenedor
9. Sirva caliente.
10. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Añada a las enchiladas o quesadillas. Sirva como guarnición con cilantro fresco lavado y picado y queso o envueltos en una tortilla.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (171g)
Amount Per Serving	
Calories	130
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 410mg	18%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	12%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 364mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.



Este material fue financiado por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), el Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentos y Nutrición. Los programas de empleo y extensión de la Universidad Estatal de Washington están disponibles para todos sin discriminación. Evidencia de incumplimiento de estas condiciones puede ser reportada a través de su oficina local de extensión. Reimpreso con permiso de: <http://eatingsmartbeingactive.colostate.edu>.