

Receta: Habichuelas (Frijoles) Negras Cubanas

Porción: 4

Tamaño de Porción: 1 taza

Ingredientes:

2 latas baja en sodio de habichuelas (frijoles) negras

6 dientes de ajo

2 cucharadas de sofrito (hecho en casa o comprado)

3 cucharadas de aceite

1 cucharadita de comino

Instrucciones:

1. Picar ajo en pedazos bien pequeños.
2. En una caserola añada ajo, aceite y sofrito, cocine en fuego bajo-mediano hasta que el ajo este blandito.
3. Enjuague las habichuelas (frijoles) en un colador con agua corriente hasta que el agua salga clara.
4. Añada las habichuelas(frijoles) a la caserola y remueva bien.
5. Añada comino. Cocine hasta que se cocinen bien.

Nutrición para una Porción:

Calorias: 280 Total Grasa: 10.5g Grasa Saturada: 1.5g Sodio: 273mg

Carbohidratos: 35g Proteinas: 12.5g Fibras: 14g