



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

⅛ 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. Escurrir y enjuagar los frijoles.
2. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
3. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego mediano. Agregar la cebolla y cocinar durante 3 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
4. Añadir el ajo en polvo y el chile en polvo. Bajar el fuego.
5. Agregar los frijoles pinto y el caldo y cocinar durante 5 minutos.
6. Pisar los frijoles con un pisapapas o con un tenedor.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir 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
% Daily Value*	
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.	