

FRIJOLES REFRITOS

Tiempo de preparación: 3 minutos

Tiempo de Cocción: 15 minutos

Incluido en la caja:

- 3 taza de frijoles pintos, cocidos

Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:

- 1 cebolla pequeña (~ ½ taza), finamente picada
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de ajo en polvo
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ de cucharadita de comino

Direcciones:

1. Agregue ¼ de taza de agua y la cebolla a una cacerola mediana a fuego medio-alto; cocine hasta que quede translúcida (3-4 minutos).
2. Agregue los condimentos, los frijoles pintos cocidos y ½ taza de agua. Revuelva, tape y cocine por 5 minutos.
3. Reduzca el fuego a bajo y destape. Con un machacador o la parte posterior de un tenedor, triture aproximadamente ¾ de frijoles hasta obtener la consistencia deseada. Continúe cocinando los frijoles sin tapar durante 3 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Retire del fuego. Agregue jugo de lima y mezcle. Agregue un chorrito de agua si los frijoles parecen secos.

Consejo: ¡Agregue cilantro y tomates para darle más sabor!



Información Nutricional*

Porciones totales: 5

Tamaño de la porción:

½ taza de frijoles

Calorías: 160

Grasas: 1 g

Sodio: 11 mg

Carbohidratos: 30 g

Fibra: 10 g

Proteína: 10 g

Porciones de Carbohidratos: 2

** Los datos nutricionales incluyen frijoles pintos hervidos, 1 cebolla blanca pequeña, jugo de lima fresco y especias.*