

Frijoles Rojos Estilo Colombiano

porciones
8

tiempo de
preparación
40 min

tiempo total
40 min



Ingredientes

- 1 tomate beefsteak
- 1 **manejo** de cebollas verdes
- 2 **dientes** de ajo
- 1/4 de **taza** de cilantro
- 4 **rebanadas** de tocino grueso
- 1 **cucharadita** de aceite de canola
- 1 **cucharadita** de comino molido
- 1 **cucharada** de sazón
- 3 **latas (15.5 oz)** de frijoles rojos
- 1 **cucharada** de azúcar
- 2 **tazas** de caldo de carne de res sin sal añadida
- 1 **cubo** de caldo de pollo

Pasos

1. Pica el tomate, las cebollas, el ajo y el cilantro fuertemente; rebana el tocino (lávatelo las manos). Precalienta la cacerola grande a fuego medio de 2 a 3 minutos. Añade aceite y el tocino al sartén; cocina de 7 a 9 minutos o hasta que el tocino esté crujiente. Agrega al sartén las cebollas, los tomates, el ajo, el comino y el sazón.
2. Escurre y enjuaga los frijoles. Agrega los frijoles, el azúcar, el caldo y el cubo de caldo al sartén y lleva a fuego lento. Cocina de 18 a 20 minutos, removiendo de vez en cuando o hasta que la mezcla espese. Añade el cilantro; sirve.

Información Nutricional

Cantidad por cada 1/8 de receta: Calorías 160, Grasa Total 3.50g, Grasas Saturadas 0.50g, Grasas Trans 0.00g, Colesterol 5mg, Sodio 680mg, Carbohidratos 23g, Fibra 6.00g, Azúcares Añadidos 6g, Proteína 10g, Calcio 6%, Vitamina A 0%, Vitamina C 0%, Hierro 10%

