

Frijol Negro y Chile Vegetal

Ingredientes:

- 1 cebolla grande, picada gruesamente
- 1 lata (16 oz.) de tomates enteros bajos en sodio, sin drenar, picados gruesamente
- 2/3 taza de salsa picante
- 1 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de hojas de albahaca secas, 1/3 taza de cilantro fresco desmenuzado, picado
- latas (16 oz.) frijoles negros bajos en sodio, escurridos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 pimiento verde y 1 rojo, cortados en trozos de 3/4"
- 1 calabaza amarilla grande o calabacín, cortado en 1/2" trozos de (aproximadamente 2 tazas)
- 2 tazas de maíz congelado (opcional)
- Hojas de cilantro



Porciones: 10



*SOY FREE

Instrucciones:

1. En una cacerola grande o en un horno holandés, cocine la cebolla en jugo de tomate de tomates enlatados hasta que esté tierno, aproximadamente 3 minutos.
2. Agregue los tomates, la salsa picante y los condimentos. Cubierta; cocine a fuego lento 5 minutos.
3. Agregue los frijoles, los pimientos y la calabaza; cubierta y simmer hasta que las verduras estén tiernas, unos 15 minutos.
4. Cuenco en cuencos; cubra como con las hojas de cilantro y sirva con salsa picante adicional o sirva sobre arroz integral cocido.
5. Hace 10 porciones. Tamaño de la porción: 3/4 taza

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	3/4 cup (223g)
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 62mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 343mg	8%

*The % Daily Value 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.