

Arroz con Frijoles Negros & Tocineta

Cuba

Cuando niña unos vecinos cubanos compartían de éste arroz con nosotros. Siempre me gustó mucho, y hoy en día lo preparo para mi familia.

Porciones: 4 Tamaño de una Porción: 1 taza

- 2 tazas agua
- 1 cda aceite canola
- 1/4 taza cebolla picada fina
- 3 dientes de ajos machacados
- 1/4 taza pimiento dulce, rojo y/o verde
- 2 cdas cilantro picado
- 1 taza arroz, grano largo
- 1/4 taza salsa tomate
- 1 taza habichuelas negras enlatados, enjuagados y escurridos
- 1/2 cda de sal
- 4 lonjas de tocineta, cocidas y en pedazos, escurridas
- 6 tiras de pimiento morrón español

Intercambios

4 Almidón

1 Grasa

Calorías350

Calorías de la Grasa . .67

Grasa Total7 g

Grasa Saturada1 g

Colesterol5 mg

Sodio583 mg

Carbohidrato58 g

Fibra Dietética8 g

Azúcares4 g

Proteína12 g

1. Ponga agua a hervir. En un sartén mediano caliente el aceite a fuego mediano. Sofría por 2–3 minutos, la cebolla, el ajo, el pimiento, el cilantro, y el arroz.
2. Añada la salsa de tomate y las habichuelas. Mezcle y cocine por 2–3 minutos. Añada el agua hirviendo, la sal, y la tocineta y cocine a fuego moderado hasta que se evapore la mayor parte del agua.
3. Cubra y cocine por 10 minutos, revuelva solamente una o dos veces, hasta que el arroz este tierno. Adorne con tiras de pimiento morrón español.