

Frijoles Refritos Rápidos

Doña Carmen ha sido cómo una segunda madre para mí por muchos años. Muchos años atrás, doña Carmen me enseñó como hacer frijoles refritos. Después de varias adaptaciones, mi familia prefiere los que aquí describo. La receta es simple y se puede preparar aún en un día de semana. Estos frijoles son mucho más deliciosos que los enlatados.

Porciones: 5 **Tamaño de una Porción: 1/2 taza**

- 1 cda aceite canola
- 1/4 taza cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, machacados
- 1/2 pimiento verde o rojo, picado
- 1/4 cda chile en polvo o ají prensado
- 1/4 cda comino, en polvo
- 1/4 cda semillas de cilantro, en polvo
- 2 latas de 15 onzas cada una de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 taza caldo de pollo, bajo en grasa y sodio
- 1/2 cda sal
- 2 cdas cilantro picado (opcional)
- 2 cdas cebollas picadas (opcional)

1. Caliente el aceite en un sartén mediano a fuego mediano-alto y sofría las cebolla, ajo y pimiento por 3–5 minutos.
2. Añada el chile picoso en polvo, comino y el cilantro y sofría 1–2 minutos.
3. Agregue las habichuelas, el caldo y la sal y cocine por 3–5 minutos.
4. Muela las habichuelas con un majador de papas o tenedor. Baje a fuego lento y cocine por 10–15 minutos, revolviendo varias veces hasta que los frijoles queden espesos. Adorne con cilantro y cebollas, si desea.

Intercambios

- 2 Almidón
- 1 Carne con Muy Bajo Contenido de Grasa

Calorías196

Calorías de la Grasa . .32

Grasa Total4 g

Grasa Saturada0 g

Colesterol0 mg

Sodio482 mg

Carbohidrato31 g

Fibra Dietética11 g

Azúcares4 g

Proteína11 g
