

# Arroz integral, frijoles negros y camotes

Escanea para una receta interactiva



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

**Sirve:** 4

**Prep:** 5 minutos | **Cocinar:** 60 minutos

## INGREDIENTES

- 1 (15 onzas) lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 ½ tazas arroz integral
- 1 camote, cortado en cubos
- ½ cebolla, cortada en cubos
- 1 cucharada aceite de oliva o canola
- 1 diente de ajo, picado
- Sal y pimienta, al gusto

## PREPARACIÓN

1. Hierve 3 tazas de agua en una olla grande. Agregue arroz integral y cubre. Baje el fuego a bajo y cocine por 30-40 minutos, o hasta que no hay agua.
2. Mientras el arroz está cocinando, corta la cebolla y el ajo. Calienta aceite en un sartén mediano. Agregue cebolla y ajo, y cocine que estén dorados.
3. Corte los camotes. Hierve agua en una olla pequeña. Agregue camotes y cocine por 5-7 minutos, o hasta que estén tiernos.
4. Escurre los camotes y agregue a un tazón grande. Agregue el arroz integral, frijoles negros, y cebollas y ajo. Sazona con sal y pimienta al gusto.



### Información Nutricional

Porción: 1/4 receta, con aceite de oliva y sin sal

<b>Calorías</b>	<b>321</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5.5 g</b>
Grasa saturada	1 g
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>15 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>62 g</b>
Fibra	3.7 g
Azúcares	2.5 g
<b>Proteína</b>	<b>6.2 g</b>

Fuente de receta: SuperFood Drive