

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

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

Fuente de receta: SuperFood Drive