

# Frijoles negros a la brasilera

Source: Healthy Eating for Life to Prevent and Treat Diabetes de Patricia Bertron, dietista licenciada; receta de Jennifer Raymond, maestría en ciencias, dietista licenciada

Otra versión de un delicioso plato de frijoles negros.

## About the Recipe

**121 Calories · 5.8 g Protein · 8 g Fiber**

**Dinner**

**Gluten-free · Nut-free**

## Ingredients

***Makes 10 Servings***

- 1/2 taza / 120 ml agua
- 1 cebolla, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- al gusto pimienta/chile jalapeño pequeño, picado
- 1 zanahoria, en rebanadas finas
- 1 tallo de apio/céleri, en rebanadas
- 1 o aprox. 2 tz ñame, en cubos
- 1 pimienta morrón rojo, sin semillas y en cubos
- 1 tz / 16 g cilantro fresco, picado
- 1 tz / 180 g tomate/jitomate picado, fresco o enlatado
- 2 naranjas, peladas y bien picadas
- 4 tz o 2 latas de 425 g c/u frijoles negros, con su jugo
- 1 cdta / 2 g coriandro molido
- 1 cdta / 2 g comino molido

## Directions

1. Calentar el agua en una olla grande, luego agregar la cebolla, el ajo, el pimiento jalapeño, la zanahoria, el apio y el ñame. Cocinar a fuego alto, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla esté tierna, aproximadamente 5 minutos. &nbsp;
2. Añadir los pimientos morrones y el cilantro y cocinar durante 3 minutos, revolviendo con frecuencia. Agregar el tomate, las naranjas, los frijoles negros con su jugo, el coriandro y el comino.
3. Cubrir y cocinar a fuego lento de 15 a 20 minutos.
4. Servir.

## **Nutrition Facts**

*Por porción de 1 taza*

**Calorías:** 121

**Grasas:** 0.6 g

**Grasas saturadas:** 0.1 g

**Calorías provenientes de grasas:** 4.4%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 5.8 g

**Carbohidratos:** 24.5 g

**Azúcar:** 5.3 g

**Fibra:** 8 g

**Sodio:** 236 mg

**Hierro:** 1.9 mg

**Vitamina C:** 40.2 mg

**Betacaroteno:** 2329 mcg

**Vitamina E:** 0.6 mg