

# Crema de frijoles negros

Source: Publicada en The Best in the World, Dr. Neal D. Barnard, editor; adaptada de El Terral, Las Hadas, Manzanillo, México

¡Un delicioso plato de frijoles negros!

## About the Recipe

**316 Calories · 19 g Protein · 17.4 g Fiber**

## Ingredients

***Makes 6 Servings***

- 2 1/2 tz / 530 g frijoles negros, crudos
- 6-7 tz / 1,5 - 1,7 lt agua
- 3 dientes de ajo, machacados
- 1 1/2 cda / 9 g sal
- 1 tz / 240 ml leche de soya/soja
- 1 tortilla en tiras rebanadas finas para decorar
- 1 lechuga en juliana para decorar
- al gusto pimientos guajillo secos, asados levemente, cortados en tiras para decorar

## Directions

1. Remojar los frijoles durante la noche. Escurrir, luego cubrir con agua. Agregar el ajo y cocinar hasta que estén tiernos, aproximadamente 2 horas, o 5 minutos en una olla a presión. Deben estar bien cocidos.
2. Licuar los frijoles con el agua de cocción en una licuadora o procesadora de alimentos y volver a poner en la sartén.
3. Volver a calentar con sal y leche de soya. &nbsp;

4. Decorar con tiras de tortilla en rebanadas finas, lechuga en juliana y guajillos.  
&nbsp; Opcional: decorar con chile guajillo seco, previamente asado y cortado en tiras.

## **Nutrition Facts**

*Por porción (1/6 de la receta)*

**Calorías:** 316

**Grasas:** 4.4 g

**Grasas Saturadas:** 0.8 g

**Calorías Provenientes de Grasas:** 12.4%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 19 g

**Carbohidratos:** 51.9 g

**Azúcar:** 6.8 g

**Fibra:** 17.4 g

**Sodio:** 646 mg

**Calcio:** 117 mg

**Hierro:** 4.7 mg

**Vitamina C:** 0.7 mg

**Betacaroteno:** 9 mcg

**Vitamina E:** 1 mg