

# Porotos granados

Source: Dora Stone, chef y fotógrafa, fundadora de [mmmole.com](http://mmmole.com) y [dorastable.com](http://dorastable.com)

## About the Recipe

**404 Calories · 22 g Protein · 20 g Fiber**

**Lunch**

**Gluten-free · Nut-free · Soy-free**

NOTA: En Chile, esta receta se hace con un tipo de frijol que se llama porotos granados. Los frijoles blancos se pueden sustituir por 1 kg (2 libras) de porotos granados. Si se tiene acceso a este frijol, agregar los porotos a la olla al mismo tiempo que el caldo. Se puede usar pimentón dulce en lugar de ají de color. Se puede usar calabaza butternut en lugar de zapallo.

## Ingredients

***Makes 4 Servings***

- 1 cebolla
- 2 dientes ajo
- 1/2 zanahoria
- 2 mazorcas de maíz
- 1/4 tz / 0.25 g manojo albahaca fresca
- 1 1/2 cdta / 4 g ají de color
- 1 cdta / 1 g orégano
- 4 tz / 850 g frijoles blancos
- 1 zapallo, cortado en cubos
- 2 tz / 480 ml caldo de vegetales

## Directions

1. Calentar una olla grande a temperatura media, verter el agua y agregar la cebolla y el ajo. Saltear hasta que la cebolla esté tierna y translúcida,

aproximadamente 4 minutos.

2. Agregar la zanahoria, las dos mazorcas de maíz , la albahaca fresca y cocinar hasta que el choclo esté tierno, de 2 a 3 minutos. Agregar el ají de color y el orégano, revolver y condimentar con sal y pimienta. Verter el caldo y el zapallo y hervir suavemente hasta que el zapallo esté tierno pero no deshecho, aproximadamente 15 minutos. En los últimos 5 minutos de cocción agregar los frijoles.
3. Ajustar la sazón y servir.

## Nutrition Facts

*Por porción:*

**Calorías:** 404

**Grasa:** 2 g

**Grasas saturadas:** 0.3 g

**Calorías provenientes de grasas:** 4 %

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 22 g

**Carbohidratos:** 83 g

**Azúcar:** 9.3 g

**Fibra:** 20 g

**Sodio:** 94 mg

**Calcio:** 273 mg

**Hierro:** 9 mg

**Vitamina C:** 38 mg

**Betacaroteno:** 15,186 mcg

**Vitamina E:** 5 mg