

Guiso de Frijoles

6 porciones

- 2 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- ½ lata (15 onzas) de salsa de tomate baja en sodio
- 2 latas (15 onzas) de frijoles rojos bajos en sodio
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de pimienta negra

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio. Agrega el ajo y cocina durante 3-5 minutos. Agrega la pasta de tomate y cocina durante 2 minutos.
3. Incorpora la salsa de tomate, tapa y cocina a fuego lento durante 20 minutos.
4. Agrega los frijoles, el curry en polvo, el cilantro molido y la pimienta. Revuelve y cocina durante 10 minutos adicionales.
5. Sirve con pan o arroz.
6. Guarda las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Información nutricional por porción (¾ taza): Calorías 180, Grasa total 6g, Grasa saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 440mg, Carbohidratos totales 25g, Fibra dietética 8g, Azúcares 4g, incluye 0g de Azúcares añadidos, Proteína 8g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 10%, Potasio 10%.