



Calabaza amarilla y frijoles negros a la sartén

Porciones 6 | Tiempo de preparación 15 min | Tiempo total 40 min

Equipamiento: Tabla para cortar, pelapapas o cuchillo afilado, tazas y cucharas medidoras, abrelatas, colador fino, wok o sartén grande

Utensilios: Cuchillo, espátula o cuchara de madera

Ingredientes

2 3/4 tazas de calabaza amarilla, en cubos (de 1 calabaza pequeña, aproximadamente 1 libra)

3/4 taza de cebolla blanca, cortada (aproximadamente 1 cebolla pequeña)

1 cucharadita de aceite vegetal o de canola

1/4 cucharadita de ajo en polvo

1/4 taza de vinagre de vino tinto

1/4 taza de agua

1 lata de 15 oz de frijoles negros, escurridos y enjuagados (o

1 3/4 tazas de frijoles cocidos)

1/2 cucharadita de orégano seco

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Lave y seque la calabaza. Caliente la calabaza en el microondas a temperatura alta por 1 a 2 minutos para ablandar la cáscara.
3. Con cuidado, pele la calabaza con un pelapapas o un cuchillo pequeño. Retire las semillas. Corte la calabaza en cubos de 1/2 pulgadas.
4. Pele y corte la cebolla.
5. Agregue aceite a una sartén antiadherente grande y caliente a fuego medio hasta que el aceite se vea reluciente y se mueva fluidamente como agua.
6. Agregue la calabaza, el vinagre y el agua a la sartén. Revuelva para cubrir la calabaza con el vinagre. Baje el fuego a medio-bajo. Tape hasta que la calabaza esté tierna, unos 15 minutos.
7. Retire la tapa y agregue los frijoles escurridos, la cebolla, el ajo y el orégano. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que los frijoles estén bien calientes, unos 5 minutos.
8. Retire de la sartén y sirva caliente.

Información nutricional:

Calorías 110

Grasas totales 1 g

Sodio 200 mg

Carbohidratos totales 21 g

Proteína 5 g