



Frijoles refritos en cinco minutos

Porciones 4 | Tiempo de preparación 5 min | Tiempo total 15 min

Equipamiento: Sartén, abrelatas, cucharas y tazas medidoras

Utensilios: Cuchara grande para pisar, cuchara para revolver

Ingredientes

- 1 ¼ tazas o 1 lata de 16 oz de frijoles sin sal agregada (pintos, negros o de otro tipo)
- 1 cuchara de aceite de oliva o vegetal
- 2 cucharas de cebolla, cortada
- 1 diente de ajo picado o ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de comino molido
- o ½ cucharadita de chile en polvo

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las tapas de las latas.
2. Ecurra los frijoles y enjuáguelos para reducir la cantidad de líquido.
3. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo. Saltee hasta que la cebolla esté blanda.
4. Agregue los frijoles y la cebolla a la sartén. Con un pisapapas o la parte de atrás de una cuchara, pise los frijoles y el comino hasta incorporar a la mezcla de cebolla en la sartén.
5. Ecurra los frijoles. Agregue 1 cuchara de agua por vez hasta alcanzar la consistencia deseada.
6. Cocine y revuelva la mezcla de frijoles a fuego medio hasta que esté bien caliente, unos 3 a 5 minutos.

Información nutricional:

- Calorías 160
- Grasas totales 4 g
- Sodio 0 mg
- Carbohidratos totales 24 g
- Proteína 8 g