Frijoles refritos en cinco minutos

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 5 minutos. |
Tiempo total: 15 minutos.

Equipamiento:
Sartén,
Abrelatas

Utensilios:
Cuchara grande para aplastar
Cuchara para mezclar
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 lata de 15 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 1 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de comino molido O
1/2 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. Escurra 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 el comino o chile en polvo 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. Escurra 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

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/
Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.