



Calabaza amarilla y frijoles negros a la sartén

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 15 minutos. | Tiempo total: 40 minutos.

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 fresca, en cubos (aproximadamente 1 lb) O 15 oz de calabaza amarilla congelada, en cubos
1 cebolla pequeña, picada
1 cucharadita de aceite de oliva O vegetal
1 diente de ajo, picado O 1 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, sin sal agregada, escurridos y enjuagados
(opcional) 2 tazas de verduras de hojas verdes (espinaca, col rizada, etc.), en tiras
1/2 cucharadita de orégano seco

Información nutricional:

Calorías 110
Grasas totales 1 g
Sodio 200 mg
Carbohidratos totales 21 g
Proteína 5g

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. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio y agregue la calabaza, el vinagre y el agua y revuelva para cubrir la calabaza.
5. Baje el fuego a medio-bajo, tape la sartén y cocine la calabaza por unos 15 minutos o hasta que pueda pincharse fácilmente con un tenedor.
6. Agregue los frijoles, la cebolla, el ajo y el orégano y cocine por 5 minutos más.