

FRIJOLES NEGROS AL ESTILO “JERK”

Rinde para 4 porciones



Ingredientes



1 cebolla mediana picada



¼ taza de agua



1 pimiento verde picado



1 pimiento rojo picado



3 tazas de frijoles negros cocidos o 1 lata de 30 onzas de frijoles escurridos y lavados (preferentemente, sin sodio o bajo en sodio)



2 tazas o 1 lata de 15 onzas de tomates picados frescos (preferentemente, sin sodio o bajo en sodio)



2 cucharaditas de condimento jamaiquino “jerk”* (agregar más a gusto)



1 cucharadita de raíz de jengibre fresco rallado



*Opcional:
4 tazas de cereales integrales cocidos como arroz integral, farro o quinua



Sal y pimienta a gusto

1

En una sartén a fuego medio, cocine la cebolla en el agua; revuelva hasta que esté tierna durante unos cinco minutos.

2

Agregue los pimientos verdes y rojos y cocine; revuelva hasta que estén tiernos durante unos cinco minutos.

3

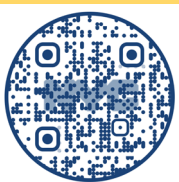
Agregue los frijoles, los tomates, el condimento “jerk” y una pizca de sal. Lleve a hervor, baje a fuego lento y cocine durante 15 minutos.

4

Para que esta sea una comida completa, sirva cada porción con una taza de sus cereales integrales favoritos, como arroz integral, farro o quinua.

Información nutricional (por porción, incluye 1 taza de arroz integral): Calorías: 460; grasas totales: 2.5 g; grasas saturadas: 0.5 g; colesterol: 0 mg; sodio: 300 mg; carbohidratos: 92 g; fibra: 21 g; azúcares agregados: 0 g; proteínas: 19 g.

***Sugerencia:** Elija una marca de condimento “jerk” que tenga poco sodio o prepare usted mismo este condimento para limitar la cantidad de sodio.



COMA MUCHAS MÁS VERDURAS

Para obtener recetas, recursos y asistencia alimentaria gratis, llame al **311** o visite nyc.gov/nutrition.



Eric L. Adams
Alcalde
Ashwin Vasani, MD, PhD
Comisionado