



COSAS QUE DEBE TENER EN CUENTA

Recuerde que puede reducir la cantidad de sodio de los frijoles enlatados enjuagándolos con agua antes de cocinarlos. Si necesita reducir la cantidad de potasio de las patatas, puede dejarlas en remojo en agua durante 2 horas como mínimo. Retire el agua antes de cocer las patatas.

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de canola o de oliva
- cilantro fresco
- ½ cebolla mediana, picada
- ½ pimiento rojo mediano, picado
- ½ pimiento verde mediano, picado
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 lata de alubias sin sal (pintas o rojas)
- 1 patata mediana
- 1 hoja de laurel
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio

Frijoles cocidos

Instrucciones

1. Caliente el aceite de canola o de oliva a fuego medio en una cacerola grande. Añada la cebolla, el pimiento rojo, el pimiento verde, el ajo, el cilantro, el pimentón, el comino y la hoja de laurel. Saltear, removiendo de vez en cuando hasta que la cebolla esté translúcida
2. Añadir los frijoles, la pasta de tomate, el caldo de pollo bajo en sodio y las patatas. Llevar a hervir.
3. Reducir el fuego, tapar y cocer a fuego lento durante 15 minutos hasta que las patatas estén tiernas.
4. Retirar del fuego, servir con arroz integral y una ensalada.