

Frijoles Rosados al Estilo Caribeño

Tipo de Receta: Plato principal

La receta hace: 16

Tiempo para preparación: 15 minutos

Tiempo para cocinar: 1 hora

T = Taza

Cda = cucharada

ctda = cucharadita

oz = onza

Lo que necesita para la receta:

- 1 libra de frijoles/habichuelas rosadas secas
- 10 tazas de agua
- 2 plátanos medianos
- 2 tomates medianos
- 1 ají/pimiento verde pequeño (use ají/pimiento rojo para agregar más color)
- 1 cebolla blanca mediana
- 3 dientes de ajos
- 1½ cucharadita de sal



Esta imagen representa una porción.

Para preparar:

1. Revise y remueva cualquier piedra de los frijoles/habichuelas.
2. Enjuague los frijoles/habichuelas.
3. Cubra los frijoles/habichuelas con agua y remójelas por 8 horas o toda la noche.
4. Lávese las manos.
5. Escurra y enjuague los frijoles/habichuelas.
6. Coloque los frijoles/habichuelas en una olla grande y cubra con agua.
7. Haga hervir el agua con los frijoles/habichuelas. Una vez que hierva, baje el fuego de medio a fuego lento. Cocine los frijoles/habichuelas hasta que estén tiernas.
8. Pique finamente la cebolla y el ajo.
9. Corte los plátanos, los tomates y el ají/pimiento en trozos pequeños.
10. Agregue los plátanos, los vegetales y la sal a los frijoles/habichuelas.
11. Cocine los frijoles/habichuelas a fuego medio hasta que los plátanos estén tiernos.
12. Deje enfriar los frijoles/habichuelas y sívalas.
13. ¡Disfrute!

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 and 1/2 C

Cantidad por Ración

Calories	130	Calorías de Grasa	5
%Valor Diario*			
Grasa Total	0 g		0%
Grasa Saturada	0 g		0%
Grasa Trans	0 g		
Colesterol	0 mg		0%
Sodio	230 mg		10%
Carbohidrato Total	28 g		9%
Fibra Dietética	5 g		20%
Azúcares	5 g		
Proteína	7 g		
Vitamina C	25%		
Calcio	4%		

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

FK=1.8; 5/19/2015

Puede encontrar otras recetas en www.snaped4me.org



NJ SNAP - Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service



Para obtener los beneficios del programa SNAP
visite www.njsnap.org

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al: www.njhelps.org; o para más información dirijase a www.fns.usda.gov/fsp. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

Agencias colaboradoras: Rutgers, la Universidad Estatal de New Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, County Boards of Chosen Freeholders. La Extensión Cooperativa de Rutgers, una unidad de la Estación Experimental Agrícola de Rutgers New Jersey es un empleador y proveedor de oportunidades con igualdad para todos.

RUTGERS
New Jersey Agricultural
Experiment Station