



Chile De Tres Frijoles

10 porciones • 1 porción = 1 taza

Consejos sobre los frijoles



Como Almacenar

Almacenar en recipientes aptos para alimentos con tapas herméticas y protegidos de la luz.



Como Usar

Agréguelo a ensaladas, sopas y chili o úselo como acompañamiento de verduras asadas.



Beneficios para la Salud

Reduce el azúcar en sangre y promueve niveles saludables de colesterol.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ½ cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 ½ cucharadita de comino molido
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharada de chipotle en adobo, picado
- 2 zanahorias grandes, picadas
- 3 tallos de apio, picados
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 oz) de frijoles pintos, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 oz) de frijoles, enjuagados y escurridos
- 2 latas (12 oz) de tomates cortados en cubitos bajos en sodio
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- Opcional: queso cheddar (rallado), tomates (picados), aguacate (en rodajas), totopos

INSTRUCCIONES

- En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio y agrega la cebolla y el ajo. Saltee suavemente, sin que se dore, hasta que se ablanden, aproximadamente de 5 a 7 minutos. Agrega el comino y el orégano y revuelve con la mezcla.
- Agrega el chipotle y revuelve. Agrega las zanahorias, el apio y el pimiento morrón y saltea hasta que las verduras comiencen a sudar, aproximadamente 7 minutos. Agrega los frijoles junto con los tomates.
- Lleve la mezcla a ebullición, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las verduras estén bien cocidas.
- Sazone con sal y pimienta. Sirva con queso cheddar, tomates, cilantro, aguacate o totopos.

Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size 1 cup (257g)

Amount per serving
Calories 150

	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 9g	32%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 85mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 526mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
 5200 Historic Old Hwy 90
 San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
 Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



Supplemental
 Nutrition
 Assistance
 Program