



Mezcla de Trozos de Batata y Frijoles Negros

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 batata mediana
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de chile en polvo molido
- 1 ramo pequeño de cebollitas cortadas en rodajas en diagonal
- 2 tazas de espinaca picada
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros enjuagados y escurridos

INDICACIONES

1. Pele y corte la batata en trozos pequeños.
2. Caliente una sartén grande sobre fuego medio a alto. Agregue el aceite y deje calentar, durante 30 segundos aproximadamente.
3. Agregue los trozos de batata. Condimente con comino, paprika y chile molido; y deje que los trozos de batata se doren antes de revolver.
4. Cocine hasta que los trozos de batata queden bien cocidos, durante 10 minutos aproximadamente, y revuelva ocasionalmente. Observe el fuego y ajuste para que la batata no se quemé.
5. Una vez que los trozos de batata estén bien cocidos, agregue las cebollitas y cocinelas para ablandarlas un poco. Agregue la espinaca y deje que comience a sofreír ligeramente. Revuelva con los frijoles negros.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 cup

Amount per serving
Calories 210

	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	9%
Saturated Fat 0.5g	1%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 45mg	1%
Total Carbohydrate 33g	6%
Dietary Fiber 11g	22%
Total Sugars 2g	4%
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	22%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 72mg	14%
Iron 4mg	70%
Potassium 536mg	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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

