



Chiles con Frijoles Negros y Berenjenas

6 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- ½ taza de cebollas picadas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 taza de berenjenas cortadas en cubos
- 1 lata (15 onzas) de tomates cortados en trozos
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros
- 4 onzas de chiles verdes cortados en trozos (enlatados)
- 2 cucharaditas de paprika
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 taza de agua
- 1 pizza de hojuelas de chile rojo

INDICACIONES

1. En una sartén, saltee las cebollas en aceite de oliva durante 5 minutos a temperatura media.
2. Agregue las berenjenas, los tomates, los frijoles, los chiles verdes, las especias y el agua.
3. Cueza a fuego lento durante 10 a 15 minutos.
4. Para sazonar más, cubra con hojuelas de chile rojo.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 66mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 509mg	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.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefs.org

@CHEFSanAntonio

