Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Arroz y Frijoles Afrocaribeños

Sirve:

14 raciones de 1 taza (167 g) cada una

Pieza:

5 Qt./4.7 L Roaster with Cover
Valora: ★☆☆☆☆

Contribuido por:

Ayo Olaseinde
Dealer Autorizado Saladmaster®
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Este plato contiene mucha fibra que reduce el colesterol. El alto contenido en fibra también evita que los niveles de azúcar en sangre se eleven demasiado rápido después de una comida - genial para los diabéticos. Pon este saludable sabor de las islas en tu mesa.

2-3 hojas de laurel
2 cucharaditas de sal (10 g)
4 cucharadas de crema de coco (60 ml)
1 taza de agua (240 ml)

Preparación :

1. Pon los frijoles y 8 tazas de agua en un bol a remojo toda la noche. Escurre y pon en la olla.
2. Añade caldo de verduras o agua, tapa y pon a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, baja el fuego y cocina hasta que los frijoles estén ½ hechos, aproximadamente 10 minutos.
3. Añade todos los demás ingredientes, remueve bien, sube la temperatura a media y tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y cocina hasta que los frijoles y el arroz estén hechos, aproximadamente 30-40 minutos.

Información nutricional por ración

Calorías: 191

Grasa Total: 8g
Grasa Saturada: 5g
Colesterol: 1mg
Sodio: 1000mg
Carbohidratos: 28g
Fibra Dietética: 4g
Azúcar: 1g
Proteína: 5g