

Chile de Frijoles Negros "Yes-You-Can"



Sirve:

4 raciones

Pieza:

5 Qt./4.7 L Roaster with Cover

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Caroline Trapp, N.P., C.D.E.

Directora de Educación y Atención Diabética, Comité de Médicos
para una Medicina Responsable

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¡No hay nada más fácil y a todo el mundo le encanta este plato!
Alimenta a una multitud duplicando o triplicando la receta. Está
incluso mejor al día siguiente.

25 onzas de
lata de frijoles negros bajos en sodio, escurridos (reservar líquido)
(709
g)

16 onzas de
salsa baja en sodio (suave, media o picante, dependiendo de los
gustos)
(454
g)

16 onzas de
maíz congelado
(454
g)
zumo de limón recién exprimido de 1 limón (opcional)

$\frac{1}{8}$ taza de
cilantro picado (opcional)
(30
g)

salsa picante, al gusto (opcional)

Preparación :

1. En el asador, mezcla los frijoles, la salsa y el maíz.
2. Añade el líquido de los frijoles para lograr la consistencia deseada. Para un chile menos espeso, añade todo el líquido. No pongas el líquido si lo vas a servir enrollado en tortillas de trigo o maíz.
3. Cocina a fuego medio durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando. Para acelerar el tiempo de cocción, descongela el maíz con agua del grifo antes de combinar los ingredientes.
4. Si utilizas el zumo de limón, el cilantro y la salsa picante,

añadelos antes de servir.

Consejos:

- Para reducir la cantidad de sodio en esta receta, se pueden utilizar frijoles negros secos y cocidos. Sustituye los frijoles de lata por 2 1/2 tazas de frijoles cocidos y cubre con 3 tazas de líquido.
- Puedes usar maíz fresco orgánico en lugar de maíz congelado.

Información nutricional por ración

Calorías: 243
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 244mg
Carbohidratos: 49g
Fibra 16g
Dietética:
Azúcar: 6g
Proteína: 13g