



EATING SMART
BEING ACTIVE

Frijoles refritos saludables

Rinde: 4 porciones (½ taza por porción)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ingredientes

1 cucharada de aceite vegetal

½ cebolla mediana picada

⅛ cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de chile en polvo

1 lata (15 onzas) de frijoles pinto, escurridos y enjuagados

⅔ taza de caldo (pollo o vegetales)

Preparación

1. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes antes de comenzar a preparar la receta.
2. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego mediano. Agregar la cebolla y cocinar durante 3 minutos o hasta que la cebolla esté tierna.
3. Añadir el ajo en polvo y el chile en polvo. Bajar el fuego.
4. Agregar los frijoles pinto y el caldo y cocinar durante 5 minutos.
5. Pisar los frijoles con un pisapapas o con un tenedor.
6. Servir caliente.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Añada a las enchiladas o quesadillas. Sirva como guarnición con cilantro fresco lavado y picado y queso o envueltos en una tortilla.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1/2 Cup (171g)
Amount Per Serving	
Calories	130
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 410mg	18%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	12%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 60mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 364mg	8%

*The % Daily Value (DV) 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.



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Consuma proteínas magras