Sartén de Camote y Frijoles Negros

Porciones: 4

Costo Total: $7.57
Costo por porción: $1.90
Fecha de coste: 04/2025

Ingredientes

1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla amarilla, cortada en cubos de ½ pulgada
1 camote mediano, cortado en cubos de ½ pulgada
1 pimiento verde, cortado en cubos de ½ pulgada
1 calabacín o calabaza amarilla, cortado en cubos de ½ pulgada
1 cucharadita de chile en polvo
1 cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de pimentón ahumado
2 cucharaditas de orégano seco
Sal y pimienta, al gusto
1 taza de agua, cantidad dividida
Lata de 15 onzas de frijoles negros, sin sal añadida, escurridos
Lata de 14 onzas de tomates cortados en cubitos con jugo, sin sal añadida
Lata de 15 onzas de granos de maíz, sin sal añadida, escurridos
Opcional: 2 cucharaditas de salsa picante; 1 cucharada de cilantro fresco picado; 1 lata de pollo, escurrido

Método de preparación

1. Agregue aceite a una sartén grande caliente a fuego medio.
2. Agregue las cebollas y el camote y saltee hasta que las cebollas estén translúcidas y los camotes estén ligeramente doradas, aproximadamente 4 minutos.
3. Agregue el pimiento verde, el calabacín y las especias, mezcle bien y continúe cocinando durante 4 minutos más. Agregue ½ taza de agua cuando la mezcla parezca seca.
4. Agregue los frijoles negros, los tomates y el maíz a la sartén, cubra y cocine a fuego lento durante 4 minutos hasta que los artículos estén tibios. Mientras tanto, ajuste los condimentos, incluidas las especias y hierbas opcionales; Agregue el pollo opcional y mezcle suavemente. Agregue la ½ taza de agua restante si es necesario. Cubra hasta el servicio.

Adaptado de: https://www.budgetbytes.com/sweet-potato-black-bean-skillet/

Datos de Nutrición

Aproximadamente 4 raciones por envase

Tamaño por ración	**¼ Receta**
Cantidad por porción **Calorías**	**260**
	% Valor Diario*
Grasa Total 6g	**8%**
Grasa Saturada 0.9g	**5%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 35mg	**2%**
Carbohidrato Total 46g	**17%**
Fibra Dietética 14g	**50%**
Azucares Totales 10g	
Incluye azucares añadidos 0g	**0%**
Proteínas 11g	**22%**

No es una fuente significativa de vitamina D, calcio, hierro, y potasio

*El Valor Diario (VD) le indica cuanto en nutriente en un porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

AHWC.Community@cuanschutz.edu
12348 E. Montview Blvd., Aurora, CO 80045
anschutzwellness.com | @cuanschutzwell