

Frijoles Blancos y Coles de Bruselas

Rendimiento: 8 porciones
Tamaño de la porción:
1/8 de la mezcla
(aproximadamente 1 taza)

Información Nutricional	
Tamaño de la porción 1/8 mezcla (214g)	
Cantidad por porción	
Calorías	170
	% Valor Diario*
Grasa total 4.5 g	6%
Grasa saturada 0 g	0%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 300 mg	13%
Carbohidratos totales 26 g	9%
Fibra dietética 8 g	29%
Azúcares totales 3 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
Proteína 9 g	18%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 69 mg	6%
Hierro 3 mg	15%
Potasio 463 mg	10%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Esta es la guarnición para acompañar los muslos de pollo estofados. Puede sustituir cualquier frijol: garbanzos, guisantes de ojo negro, frijoles grandes del norte. Las coles de Bruselas son uno de los superalimentos y están llenas de nutrientes.

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, pelada y en rodajas
- 4 dientes de ajo picados
- 3 tazas de coles de Bruselas, lavadas, cortadas por la mitad a lo largo
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 taza de agua
- 3 latas (15 onzas) de frijoles blancos, enjuagados y escurridos
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo, opcional

Se congela bien: mezcla fría. Distribuya en recipientes aptos para congelador y congele.

DIRECCIONES

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Agregue las cebollas y cocine hasta que estén transparentes; alrededor de 3 a 4 minutos.
3. Agregue el ajo picado y cocine por 1 minuto.
4. Agregue las coles de Bruselas, la sal y la pimienta. Cocine a fuego medio-alto durante 3 a 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
5. Agregue agua. Tape y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
6. Agregue frijoles blancos, jugo de limón y hojuelas de pimienta rojo. Revuelva suavemente para evitar que se rompan los frijoles.
7. Reduzca el fuego a medio, tape y cocine durante 5 minutos o hasta que las coles de Bruselas estén tiernas.
8. Retirar del fuego y servir caliente.

