

Cocido del Sur del País de “Okra” y Frijoles

Esta receta es una buena fuente de fibra, que ayuda a protegerle de algunas enfermedades.

Ingredientes:

- 4 tazas de **agua**
- 1 lata (14.5 onzas) de **tomate en trozos** con líquido
- 1 **cebolla** picada
- 3 dientes de **ajo**, picados
- 1 cucharadita de **condimento tipo Italiano**
- 1 cucharadita de **chili en polvo**
- 1 cucharadita de **salsa picante**
- 1 taza de **arroz integral rápido**, sin cocinar
- 1 lata (14.5 onzas) de **frijoles tipo “kidney”**, enjuagados y escurridos
- 3 latas de 8 onzas de **salsa de tomate**
- 1 (16 onzas) paquete congelado de **okra**, en rebanadas
- Sal y pimienta** al gusto

Preparación:

1. En una olla grande, combine el agua, los trozos de tomates, la cebolla, el ajo, y los condimentos.
2. Ponga a hervir y reduzca el calor; ponga a fuego lento sin cubrir por 5 minutos.
3. Añada el arroz, los frijoles, la salsa de tomate, y la okra. Ponga a fuego lento sin cubrir de 8 a 10 minutos, o hasta que los vegetales estén tiernos.
4. Añada liquido cuando sea necesario, para la consistencia que se quiera.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Sustituya el arroz sin cocinar por 2 tazas de arroz cocinado y reduzca el agua a 1 taza.

Nutrition Facts			
Serving Size 1 Cup (237g)			
Servings Per Container 14			
Amount Per Serving			
Calories 130	Calories from Fat 5		
% Daily Value*			
Total Fat 1g			2%
Saturated Fat 0g			0%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 350mg			15%
Total Carbohydrate 26g			9%
Dietary Fiber 5g			20%
Sugars 5g			
Protein 5g			
Vitamin A 8%		Vitamin C 20%	
Calcium 6%		Iron 6%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories	2,000	2,500
Total Fat	Less Than	65g	80g
Saturated Fat	Less Than	20g	25g
Cholesterol	Less Than	300mg	300 mg
Sodium	Less Than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
	Fat 9	Carbohydrate 4	Protein 4

**14 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>