

Frijoles Negros y Salchicha al estilo Brasileño

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

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de **aceite vegetal**
- 8 onzas **salchicha polaca tipo "Kielbasa"**, baja en grasa, cortada en pedazos pequeños
- 1 **cebolla**, grande, picada
- 1 a 2 dientes de **ajo**, picado bien pequeño o 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 1 **chile pimiento rojo**, picado
- 1 cucharadita de **comino molido**
- 1 taza de **arroz** crudo
- 1 lata de 15 onzas de **frijoles negros**, escurridos y enjuagados
- 2 tazas de **agua**

Preparación:

1. Caliente el aceite a fuego medio alto (350° Fahrenheit en una sartén eléctrica), sofría la salchicha y la cebolla hasta que la cebolla se cocine.
2. Añada los demás ingredientes.
3. Deje hervir a fuego alto, reduzca a fuego bajo, cubra y cocine por 20 minutos.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts			
Serving Size 1 Cup (237g)			
Servings Per Container 9			
Amount Per Serving			
Calories 180	Calories from Fat 50		
% Daily Value*			
Total Fat 6g	9%		
Saturated Fat 1.5g	8%		
Trans Fat 0g			
Cholesterol 20mg	7%		
Sodium 500mg	21%		
Total Carbohydrate 26g	9%		
Dietary Fiber 4g	16%		
Sugars 2g			
Protein 7g			
Vitamin A 10%	• Vitamin C 70%		
Calcium 2%	• Iron 8%		
*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

**9 porciones de 1 taza
cada una**

Fuente de Información: Eurelene Reid Beasley, 1999, OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>