



FRIJOLES NEGROS Y ARROZ CUBANOS

HOJA INFORMATIVA SOBRE RECETAS E INGREDIENTES

¿Qué es el arroz?

- El arroz es un cereal básico consumido en todo el mundo y una fuente principal de carbohidratos que aportan energía al cuerpo.
- Se presenta en muchas variedades (blanca, integral, basmati, jazmín, silvestre, etc.) y se puede utilizar tanto en platos salados como dulces.

¿Qué es el arroz integral?

- El arroz integral es un tipo de arroz integral al que solo se le quita la cáscara exterior, dejando intactos el salvado y el germen. Esto lo hace más rico en fibra, vitaminas y minerales en comparación con el arroz blanco, al que se le quitan el salvado y el germen.
- El arroz integral tiene una textura más masticable y un sabor más a nuez, y se digiere más lentamente, lo que ayuda a mantener el nivel de azúcar en sangre estable y la saciedad.



Escanear para obtener una copia digital.

Receta

Ingredientes

- 1 taza de arroz blanco de grano largo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, picada
- 1 pimiento, cortado en trozos de 1/4 de pulgada
- 2 dientes de ajo, picados
- sal kosher y pimienta Negra
- 1 cucharadita de comino molido
- 2 latas de 15.5 onzas de frijoles negros, enjuagados
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 4 rábanos, cortados en trozos de 1/2 pulgada
- 1/4 taza de cilantro fresco
-

Instrucciones

- 1 Cocine el arroz según las instrucciones del paquete.
- 2 Mientras tanto, calienta el aceite en una cacerola a fuego medio-alto.
- 3 Agregue la cebolla, el pimiento, el ajo, 1 cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta, y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernos, de 5 a 7 minutos.
- 4 Agrega el comino y cocina durante 1 minuto.
- 5 Agrega los frijoles, el orégano y 1 taza de agua. Cocina a fuego lento, tapado, durante 10 minutos. Agrega el vinagre. Aplasta algunos de los frijoles con el dorso de un tenedor para espesar. Sirve sobre el arroz. Decora con los rábanos y el cilantro.