

Chile Vegetal Asado

Ingredientes:

1 jalapeño, cortado en cubitos
 ½ taza de tomates frescos, picados
 1 zanahoria picada
 ¼ taza de perejil picado
 ¾ taza de cebolla morada picada
 1 pimiento verde picado
 1 cucharada. vinagre de sidra de manzana
 1 ½ cucharada. aceite de oliva virgen extra
 ½ cucharadita sal
 ½ cucharadita pimienta negra
 1 cucharadita chile en polvo
 ½ cucharadita polvo de ajo
 2 cucharaditas comino
 1 cucharadita Jengibre molido
 3 dientes de ajo
 ¾ taza de cebolla morada picada

1 taza de espinacas tiernas
 1 ¼ taza de apio, cortado en cubitos
 ¾ taza de pimientos rojos
 ¼ de taza de maíz
 2 cucharadas. aceite de oliva virgen extra
 2 cucharadas. chipotle en adobo
 4 tazas de tomates enlatados, asados al fuego
 1 cucharadita sal
 1 cucharadita chile en polvo
 1 cucharada. chipotle en adobo
 ⅛ cucharadita polvo de cayena
 ⅓ taza de pasta de tomate
 3 cucharadas jugo de lima
 1 libra de frijoles rojos
 1/2 libra de frijoles pintos
 13 tazas de agua
 8 tazas de caldo de verduras bajo en sodio



Nutrition Facts

Serving Size 2 cups (453g)	
Servings Per Container 20	
Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 10g	40%
Sugars 5g	
Protein 9g	
Vitamin A 25%	Vitamin C 45%
Calcium 8%	Iron 15%
*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 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Direcciones:

1. Remoje los frijoles durante la noche en el caldo de verduras y agua.
2. Escorra los frijoles, reserve 3 tazas del líquido de remojo.
3. Acomode los primeros 8 ingredientes, chile poblano, jalapeño, tomates cherry, zanahoria, jitomate, perejil, rojo cebolla y pimiento verde, en una bandeja para hornear.
4. Mezcle con el vinagre de sidra de manzana, el aceite de oliva, la sal, la pimienta, el chile en polvo y el ajo en polvo.
5. Ase en el horno a 400 grados hasta que esté caramelizado. (unos 30 minutos).
6. Encienda el horno a fuego lento y deje que las verduras se mantengan calientes.
7. En una olla grande, agregue la cebolla morada, el ajo, las espinacas tiernas, apio, pimiento rojo, maíz, aceite de oliva, chile chipotle en salsa de adobo, comino, jengibre y melaza.
8. Lleve a fuego alto, luego reduzca a fuego lento. cocinar para unos 10 minutos.
9. A fuego lento, agregue las verduras asadas y remojadas frijoles. 11. Agregue 2 tazas del líquido de remojo.
10. Agregue tomates asados al fuego, sal, chile en polvo, 1 chipotle en adobo, cayena, pasta de tomate, jugo de 1 lima y 1 hoja de laurel.
11. Cocine a fuego lento hasta que esté caliente.