

## Feijoada (Estofado de Frijoles Brasileños)

### Ingredientes:

- 1 libra de frijoles negros secos, enjuagados y escurridos
- 4 dientes de ajo, prensados o picados
- 1 cebolla picada
- 1 lata de tomates asados en cubitos
- 2 berenjenas ahumadas, peladas y picadas en trozos grandes
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 tazas de calabaza moscada en cubos
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharaditas de sal (o al gusto)
- 2 cucharadas de salsa de soja tamari (opcional)
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 7 tazas de agua



\*GLUTEN-FREE



\*VEGAN

### Nutrition Facts

15 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1 cup (290g)</b>
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 1g	<b>1%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 340mg	<b>15%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 25g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 9g	<b>32%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 50mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 485mg	10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

### Instrucciones:

1. Pela y presiona el ajo y déjalo reposar sobre la tabla de cortar durante 10 minutos para desarrollar más antioxidantes.
2. Agregue el aceite de oliva a la sartén y encienda el fuego a medio. Agregar cebollas picadas, luego los ajos y sofreír por un par de minutos.
3. Agregue los frijoles, las hojas de laurel y el agua, deje hervir y cocine hasta que estén tiernos. Si usa Instant Pot, cocine durante 19 minutos bajo presión.
4. Mientras se cocinan los frijoles, lave y seque las berenjenas. Perforarlos con un tenedor y colócalos directamente sobre las llamas de tu estufa de gas cima. Gire de vez en cuando con una pinza para asegurarse de que la piel quede uniforme carbonizado.
5. Transfiera la berenjena a una tabla de cortar y use un cuchillo de sierra pequeño para pelarla. A continuación, córtelo en trozos medianos de aproximadamente ½ pulgada.
6. Cocine al vapor la calabaza y use parte de la sal para condimentarla.
7. Después de que los frijoles estén cocidos, agregue la lata de tomates asados, todos los condimentos, la berenjena y vuelva a poner la tapa para que todos los sabores se combinen durante unos minutos. Cuando vaya a servir agregue la calabaza cocida, y cubra el plato con cilantro picado.

Receta de Maggie Carneiro