

Quinua y Frijoles Negros

Ingredientes:

Para 10 porciones

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- 3/4 taza de quinua cruda
- 1 1/2 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- sal y pimienta para probar
- 1 taza de granos de elote congelados
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1/2 taza de cilantro fresco picado



*VEGAN



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup		Servings Per Container 10	
Amount Per Serving			
Calories 110	Calories from Fat 15		
	% Daily Value*		
Total Fat 1.5g			2%
Saturated Fat 0g			0%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 30mg			1%
Total Carbohydrate 19g			6%
Dietary Fiber 4g			16%
Sugars 2g			
Protein 5g			
Vitamin A 2%		Vitamin C 4%	
Calcium 4%		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	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. Caliente el aceite en una cacerola mediana a fuego medio. Revolver en la cebolla y el ajo, y sofría hasta que estén ligeramente dorados.
2. Mezcle la quinua en la cacerola y cubra con caldo de verdura . Sazone con comino, pimienta de cayena, sal y pimienta.
3. Deje hervir la mezcla. Cubra, reduzca el fuego y cocine a fuego lento 20 minutos.
4. Revuelva el maíz congelado en la cacerola y continúe cocinando a fuego lento unos 5 minutos hasta que se caliente por completo.
5. Mezcle los frijoles negros y el cilantro.
6. Sirva cuando esté caliente.