

Front



Back

Chili de Frijoles

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picado
- 1 lata (de 15 onzas) de frijoles bajo en sal, enjuagado y escurrido
- 1 lata (de 15 onzas) de tomates picado en cubitos, sin sal
- 1 cucharada de chile en polvo
- Sal a gusto
- 1 aguacate picado
- 1/2 taza de cilantro picado

Instrucciones:

1. Ponga la cebolla, el ajo, los frijoles, tomates, y el chile en una olla. Deja los ingredientes hervir a fuego mediano por 20 minutos.
2. Añade sal a gusto.
3. Sírvelo con aguacate y cilantro por encima.

Rinde: 2-3 porciones

Adaptada de: www.aplaceformom.com/blog/2013-3-15-easy-recipes-for-senior-nutrition/

