

RECETAS

Papa, frijoles negros y col rizada en la sartén



Ingredientes (4 porciones)

- 4 papas rojas
- 2 1/2 tazas de col rizada (alrededor de 6 onzas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de chile tipo cayenne (opcional)
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros sin sal, escurridos y lavados

Información nutricional por porción

222 calorías, 12 gr de grasa, 2.5 gr de grasa saturada, 11 gr de proteína, 21 gr de carbohidratos, 5.7 gr de fibra, 166 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya preparar los alimentos.
2. Corte las papas en trozos de 1/4 de pulgada.
3. Pique la col rizada.
4. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y las cebollas. Cocine por 2 a 3 minutos hasta que empiecen a dorarse.
5. Agregue las papas cortadas, el chile en polvo, la sal y la pimienta (si lo desea) a la sartén. Cubra con la tapa y cocine por 8 a 10 minutos. Mezcle de vez en cuando.
6. Agregue la col rizada y los frijoles negros. Cocine por 3 a 5 minutos más. Mezclesuavemente.

KALE

Cómo escoger: escoja hojas frescas y firmes, con un color profundo (tenga cuidado con las manchas amarillas o marrones) y tallos húmedos y fuertes.

Cómo guardar: guarde las hojas en una bolsa de plástico y saque la mayor cantidad posible de aire de la bolsa. La col rizada se conservará en el refrigerador por cinco días, pero cuanto más tiempo la conserve, más amargo se volverá el sabor. No la lave antes de guardarla.

¿Cuánto? Un atado de col rizada pesa alrededor de 3/4 a 1 libra