

Calabaza con frijoles negros



Ingredientes:

- 1 calabaza pequeña, pelada y cortada en cubos de ½ pulgada (puede ver el método para pelarla en la parte de abajo)
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, picada
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ taza de vinagre de vino tinto
- ¼ taza de agua
- 2 latas (16 oz.) de frijoles negros, con bajo contenido de sodio, enjuagados y escurridos
- ½ cucharadita de orégano

**Seasonal
and Simple**

Un programa de extensión
de la University of Missouri

Vea las instrucciones al dorso.

Fuente: seasonalandsimple.info

Calabaza con frijoles negros continuación

Instrucciones:

1. Calentar la calabaza en el microondas con el selector en Alto durante 1-2 minutos para ablandar la piel.
2. Pelar cuidadosamente la calabaza con un pelador de verduras o un cuchillo pequeño. Cortarla en cubos de ½ pulgada.
3. Pelar y picar la cebolla.
4. En una sartén grande, calentar el aceite. Agregar la cebolla, el ajo en polvo y la calabaza. Cocinar durante 5 minutos a fuego medio.
5. Agregar el vinagre y el agua. Cocinar a fuego lento hasta que la calabaza esté tierna, aproximadamente 10 minutos.
6. Agregar los frijoles y el orégano. Cocinar hasta que los frijoles estén bien calientes. Servir.

¡Disfrute de hacer esta saludable y deliciosa receta!

Visite marc.org/kcfresh para obtener más información y recetas.

