

LEAN AND CLEAN PINTO BEANS



NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (APPROX $\frac{3}{4}$ CUP, MAKES 8 SERVINGS):

127 calories; 21.2 grams carbohydrate; 2.8 grams fat; 5.4 grams protein; 6 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$5.04

INGREDIENTS

- 1 tsp vegetable oil
 - 1 medium white onion, diced
 - 4 carrots, diced (about 2 cups)
 - 2 cloves garlic, minced
 - $\frac{1}{2}$ Tbsp ground cumin
 - $\frac{1}{2}$ tsp chili powder
 - 2 cans (15 oz) low sodium pinto beans, drained and rinsed
 - 1 can (14.5 oz) no salt added diced tomatoes
 - 1 cup low sodium vegetable broth
 - $\frac{1}{2}$ bunch cilantro, chopped
 - 1 Tbsp red wine vinegar
 - $\frac{3}{4}$ tsp salt
 - $\frac{1}{4}$ tsp black pepper
-

DIRECTIONS

In a saucepot, heat vegetable oil over medium heat. Add onions, carrots, minced garlic, ground cumin, and chili powder to the pot. Sauté for 3-5 minutes or until onions are soft and translucent. Add pinto beans, tomatoes, broth, cilantro, red wine vinegar, salt, and pepper. Bring to a boil. Reduce heat and simmer for 15-20 minutes.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

FRIJOLES PINTOS MAGROS Y SANOS



VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN, RINDE 8 PORCIONES (1 PORCIÓN = $\frac{3}{4}$ TAZA):

127 calorías; 21.2 gramos carbohidratos; 2.8 gramos grasa; 5.4 gramos proteína; 6 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$5.04

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite vegetal
 - 1 cebolla blanca mediana, en cubos
 - 4 zanahorias, en cubos (aprox. 2 tazas)
 - 2 dientes de ajo, machacados
 - $\frac{1}{2}$ cucharada de comino molido
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de chile en polvo
 - 2 latas (15 oz) de frijoles pintos bajos en sodio, escurridos
 - 1 lata (14.5 oz) de tomates en cubos, sin sal
 - 1 taza de caldo de vegetales bajos en sodio
 - $\frac{1}{2}$ manojo de cilantro, picado
 - 1 cucharada de vinagre de vino tinto
 - $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal
 - $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta negra
-

PREPARACIÓN

En una olla, caliente el aceite vegetal a fuego medio. Añada las cebollas, zanahorias, el ajo machacado, comino molido y el chile en polvo a la olla. Salteé por 3-5 minutos o hasta que las cebollas estén blandas y translúcidas. Añada los frijoles pintos, tomates, el caldo, cilantro, el vinagre de vino, sal, y pimienta. Déjelos hervir. Reduzca el fuego y cocínelos a fuego lento por 15-20 minutos.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.