Frijoles negros con plátanos

Este plato sabroso incluye frijoles negros y plátanos, dos alimentos que se usan frecuentemente en las comidas preparadas en Sudamérica y el Caribe. Los plátanos son un alimento básico en muchas regiones tropicales. Pueden ser cocidos al vapor o hervidos y ser utilizados de una manera similar a la forma en que las papas se utilizan en Norteamérica.

Sirve: 6 porciones
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

los

INGREDIENTES

½ taza de arroz integral, de grano largo, crudo

1½ tazas de agua

1 cucharadita de aceite de canola

1¼ tazas de cebolla, fresca, pelada, cortada en cubos de ¼"

1 diente de ajo, fresco, finamente picado (1 diente es aproximadamente ½ cucharadita)

4 tazas de frijoles negros, bajos en sodio, enlatados, escurridos y enjuagados o frijoles negros secos.

1 taza de salsa de tomate, baja en sodio, enlatada

⅔ taza de plátano, fresco, maduro (amarillo), pelado, cortado en cuadritos de ¼"

1 cucharada de comino, seco, molido

1 cucharadita de paprika (pimentón dulce)

½ cucharadita de pimienta negra, molida

2 cucharadas de salsa, tradicional (opcional)

2 cucharadas de cilantro, fresco, picado (opcional)

2 cucharadas de cebollín con las puntas, fresco, picado (opcional)

las

INSTRUCCIONES

1. Combine el arroz integral y 1 taza de agua en una olla pequeña. Revuelva una vez.
2. Caliente a una temperatura media-alta hasta que hierva rápidamente.
3. Tape y reduzca el calor a fuego medio. Cocine hasta que el agua se absorba, unos 15-20 minutos. Revuelva una vez. Cubra y cocine unos 10 minutos adicionales a fuego lento. Revuelva el arroz suavemente con un tenedor.
4. Caliente el aceite en una olla mediana a una temperatura media-alta.
5. Añada la cebolla y saltee hasta que esté blanda.
6. Añada el ajo. Continúe cocinando a fuego medio-alto hasta que el ajo esté fragante, alrededor de 1-2 minutos. Revuelva con frecuencia.
7. Añada el arroz cocido, los frijoles negros, ½ taza de agua, la salsa de tomate, los plátanos, el comino, la paprika y la pimienta.
8. Revuelva bien y deje que hierva. Revuelva con frecuencia.
9. Reduzca el calor y cocine a fuego lento durante 5 minutos o hasta que el líquido de los ingredientes se absorba. Cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F durante al menos 15 segundos.
10. Sirva 1 taza (cucharón de 8 onzas). Adorne cada porción con 1 cucharadita de salsa, 1 cucharadita de cilantro y 1 cucharadita de cebollín (opcional).

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada 1 taza.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**197**
Grasa total	**2 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	**193 mg**
Carbohidrato total	**38 g**
Fibra dietética	10 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**9 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	65 mg
Hierro	4 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

https://teamnutrition.usda.gov

la INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1 taza proporciona:
legumbres como sustituto de carne:
1½ onzas equivalentes de sustituto de carne, ¼ taza de vegetales y ½ onza equivalente de granos; o
legumbres como vegetal:
⅝ taza de vegetales y ½ onza equivalente de granos.

los CONSEJOS DEL CHEF

Consejos para remojar frijoles secos
1 libra de frijoles negros secos = aproximadamente 2¼ tazas de frijoles secos o 4½ tazas de frijoles cocidos.

Método de remojo por la noche: añada 7 tazas de agua fría por cada libra de frijoles secos. Cubra y refrigere durante la noche. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Método de remojo rápido: hierva 7 tazas de agua por cada libra de frijoles secos. Añada los frijoles y hierva durante 2 minutos. Retire del fuego y deje remojar durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Consejos para cocinar frijoles secos
Una vez que los frijoles han sido remojados y escurridos, añada 7 tazas de agua por cada libra de frijoles secos. Hierva a fuego lento con la tapa inclinada hasta que estén blandos, unas 2 horas. Use frijoles cocidos inmediatamente.

Punto crítico de control
Para servir caliente, mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta o enfríe para usarlos más tarde. Para enfriarlos, enfríe a 70 °F dentro de 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de 4 horas adicionales.