

Chile de camote y frijoles negros



INGREDIENTES:

- 1 camote mediano-grande, pelado y cortado en cubitos
- 1 cebolla grande, cortada en cubitos
- 2 ½ tazas de agua
- 2 bolsas (10 oz) de frijoles negros, enjuagados
- 1 (14.5 oz) lata de tomates cortados en cubitos
- 1 tarro (16 oz) de salsa preparada
- ½ lima, exprimida
- ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

1. Caliente el aceite en una olla sopera a fuego medio-alto.
2. Agregue el camote y la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla comience a ablandarse, aproximadamente 4 minutos.
3. Agregue el agua y deje hervir a fuego lento. Tape, reduzca el fuego para mantener un hervor suave y cocine hasta que el camote esté tierna, de 10 a 12 minutos.
4. Agregue los frijoles, tomates, salsa, jugo de limón y sal. Aumente el fuego para que hierva, luego baje el fuego y cocine a fuego lento, aproximadamente 5 minutos.
5. ¡Come y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: Adaptado de eatingwell.com

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite www.c4yourself.com.

Chile de camote y frijoles negros



INGREDIENTES:

- 1 camote mediano-grande, pelado y cortado en cubitos
- 1 cebolla grande, cortada en cubitos
- 2 ½ tazas de agua
- 2 bolsas (10 oz) de frijoles negros, enjuagados
- 1 (14.5 oz) lata de tomates cortados en cubitos
- 1 tarro (16 oz) de salsa preparada
- ½ lima, exprimida
- ½ cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

1. Caliente el aceite en una olla sopera a fuego medio-alto.
2. Agregue el camote y la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla comience a ablandarse, aproximadamente 4 minutos.
3. Agregue el agua y deje hervir a fuego lento. Tape, reduzca el fuego para mantener un hervor suave y cocine hasta que el camote esté tierna, de 10 a 12 minutos.
4. Agregue los frijoles, tomates, salsa, jugo de limón y sal. Aumente el fuego para que hierva, luego baje el fuego y cocine a fuego lento, aproximadamente 5 minutos.
5. ¡Come y disfruta!

Rendimiento: 4-6 porciones

Fuente: Adaptado de eatingwell.com

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite www.c4yourself.com.