



## Alubias Carillas y Verduras

Numero de raciones: 3

Tamaño de raciones: 1 1/2 tazas

### Equipo:

Cacerola con una tapa

### Ingredientes:

1 ½ tazas alubias carilla, cocinan sin sal o grasa añadido

1 cucharada aceite de canola

½ taza cebolla, cortada

1 diente de ajo, picado

1 taza agua

16-onza bolsa coles (verduras collard) helado, cortado

¼ cucharadita pimienta negra

¼ cucharadita sal

### Direcciones:

Para preparar las alubias, enjuague 2 tazas alubias carillas secas unos veces en agua fresca. Saque algunos objetos extraños como piedritas pequeños. Pon alubias en una cacerola grande con agua hasta que 1-2 pulgadas sobre las alubias. Hierva, sin tapa, por 3 a 5 minutos. Apague el caliente. Cubra cacerola y deje las alubias a remojar por 1 hora. Cole y enjuague alubias en agua fría. Para completar las alubias, pon alubias remojadas en una cacerola con una mínima de 6 tazas de agua, y hierva a fuego lento. Reduzca calor y cubra cacerola con una tapa casi completamente. Hierva a fuego lento por 30 minutos o hasta alubias son blando pero las pieles todavía quedan. Cole con agua. Las alubias son listas para usar. Necesita solamente 1 ½ tazas de las alubias preparados, así que pueda refrigerar o helar las sobras.

En una cacerola grande, caliente aceite canola sobre calor mediano. Saltea cebolla por algunos minutos. Añada ajo y cocine por 30 segundos. Añada agua y hierva. Añada coles, pimienta y sal. Mezcle y baje calor a bajo. Cubra cacerola y cocine por 15 minutos. Añada alubias, mezcle, cubra y cocine 5 minutos más o hasta que verduras estén muy tiernas y alubias estén calientes.

**Costo per receta:** \$4.54

**Costo per ración:** \$1.51

**Raciones de MiPlato:** 1 ¼ raciones de vegetales

**Adaptado de:**

<http://www.lightenuplancaster.org/LULC/media/media/get%20healthy/AfricanAmerican.pdf>

## Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/2 tazas

Raciones 3

**Cantidad por Ración**

**Calorías 186**

	<b>% Valores Diarios*</b>
<b>Grasa Total</b> 5g	<b>8%</b>
Grasa Saturada 1g	<b>5%</b>
Grasa <i>Trans</i> 0g	
Grasa Poliinsaturada 2g	
Grasa Monoinsaturada 3g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Potasio</b> 461mg	<b>13%</b>
<b>Sodio</b> 216 mg	<b>9%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 27g	<b>9%</b>
Fibra Dietética 8g	<b>32%</b>
Azucares 5g	
<b>Proteínas</b> 9g	<b>18%</b>

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2400mg
Carbohidrato Total	300mg	300mg
Fibra Dietética	25mg	30mg

\*\* Nutrición analizó con <https://www.supertracker.usda.gov>