

FRIJOLES DE LA OLLA Y FRIJOLES REFritos

Guiso nutritivo, que no puede faltar en la mesa mexicana.

El frijol es una fuente considerable de fibra (pectinas, pentosanos, hemicelulosa, celulosa y lignina), proteína de origen vegetal, calcio, hierro, fósforo, magnesio, zinc y de las vitaminas tiamina, biotina, niacina, ácido pantoténico y ácido fólico

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

FRIJOLES DE LA OLLA

- 1/2 Cebolla
- Sal
- Aceite de oliva
- 350g. de frijol

FRIJOLES REFritos

- 1/2Cebolla
- Sal
- Aceite de oliva
- 2 cucharones de frijoles de la olla
- 1/2 manojo de cilantro
- 1/2 aguacate

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y

DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

FRIJOLES DE LA OLLA

350 gr de frijoles. Quitamos piedritas y basurita que pudieran contener. Enjuagamos bien. (El agua de enjuague, la podemos utilizar para las plantas) Ponemos los frijoles en un recipiente y agregamos agua a cubrir. Dejamos remojar toda una noche.

día siguiente los colamos. Los pasamos a una olla de presión o a una olla honda. Incluso pueden utilizar una olla de barro. Agregamos 2 litros de agua potable, un poco de aceite vegetal. Tapamos la olla de presión y dejamos en la lumbre por 35 minutos. (Si es en olla común o una olla de barro, dejamos por una hora). Pasado este tiempo, apagamos el fuego y dejamos enfriar. Quitamos la tapa con mucho cuidado.

un trozo de cebolla, 1 y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. Encendemos la lumbre y mezclamos. Cuando empiece a burbujear, dejamos hervir durante 2 minutos más. Apagamos el fuego.

2 cucharones de frijoles de la olla en un plato hondo. Agregamos un poco de cebolla finamente picada, quesito vegano desmoronado y unas rajitas de aguacate.

FRIJOLES REFritos

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos un trozo de cebolla partida en medias lunas. Sofreímos por 40 segundos.

2 cucharones de frijoles de la olla (Sin el caldo) y machacamos bien.

de sal y agregamos al gusto.

.

Ver video