

Quick Refried Beans



Yield: 4 servings

Ingredients

¼ cup diced onion

1 teaspoon minced garlic

¼ cup vegetable stock, low or
no salt added

15 ounces canned pinto beans
low or no salt added, drained
and rinsed

Instructions

1. Heat a small sauce pot over medium heat. Add onions and garlic.
2. Sauté until soft adding small amounts of vegetable stock at a time to prevent onions and garlic from sticking.
3. Once onions are soft, add beans and any remaining stock.
4. Cover and cook on low for 5 minutes.
5. Mash with a fork or blend in a food processor.

Nutrition Information

Serving Size: ¼ cup

Calories: 138

Total Fat: 0.6 g

Saturated Fat: 0.1 g

Monounsaturated Fat: 0.1 g

Polyunsaturated Fat: 0.2 g

Sodium: 169 mg

Total Carbohydrate: 18.5 g

Dietary Fiber: 5.3 g

Sugars: 1.5 g

Protein: 5.3 g



Source: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education

Presented by

Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26289 © Spectrum Health 12.2021



**Spectrum
Health**

Frijoles refritos rápidos



Rinde: 4 porciones

Ingredientes

¼ taza de cebolla en cubos
1 cucharadita de ajo picado
¼ taza de caldo de verduras con bajo contenido de sal o sin sal adicional
1 lata de 15 onzas de frijoles pintos con bajo contenido de sal o sin sal adicional, colados y enjuagados

Instrucciones

1. Caliente una olla pequeña a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo.
2. Saltéelos hasta que se ablanden y agregue de a poco el caldo de verduras para evitar que la cebolla y el ajo se peguen en el fondo.
3. Una vez que las cebollas se ablanden, agregue los frijoles y el resto del caldo.
4. Tape la olla y cocine a fuego bajo por 5 minutos.
5. Haga un puré usando un tenedor o una licuadora.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ taza

Calorías: 138
Grasas totales: 0.6 g
Grasas saturadas: 0.1 g
Grasas monoinsaturadas: 0.1 g
Grasas poliinsaturadas: 0.2 g
Sodio: 169 mg
Carbohidratos totales: 18.5 g
Fibras alimentarias: 5.3 g
Azúcares: 1.5 g
Proteína: 5.3 g



Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por

Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**