



Crema de Frijol

Ingredientes (para 4 personas)

Ingredientes para la crema de frijol

- 250 gr de frijoles Diana remojados desde el día anterior
- 3 tazas de agua
- ½ cebolla cabezona
- 1 cda de salsa de soya
- 1 rama de cilantro
- Sal
- 1 diente de ajo
- 2 cdas de salsa de tomate
- ½ zanahoria
- 2 cdas de aceite Diana con Vitaminas

Ingredientes para el arroz

- 1 taza de cerveza
- 500 gr de arroz Diana Vitamor
- 1 cdita de pimienta recién molida
- 1 cda de aceite Diana con Vitaminas
- 4 salchichas cortadas
- Sal
- 2 cdas de cilantro
- 1 ½ tazas de agua caliente



Preparación

Preparación frijoles

1. En una olla de presión, coloca el agua
2. Agrega los frijoles, la zanahoria, el ajo, la cebolla y el cilantro
3. Cuando hierva, baja el fuego y deja cocinar por 40 min
4. Apaga y saca el vapor
5. En una licuadora, licua los frijoles con las verduras
6. En la mezcla adiciona la salsa de soya y la salsa de tomate
7. Devuelve a la olla y adiciona sal al gusto
8. Deja hervir a fuego bajo durante 10 min

Preparación arroz

1. Agrega aceite Diana con Vitaminas y adiciona el arroz Diana Vitamor
2. Saltea el arroz Diana Vitamor con pimienta
3. Agrega la cerveza, el agua, sal al gusto y mezcla
4. Sofríe las salchichas en aceite Diana con Vitamina
5. Para servir agrega un poco de cilantro, aguacate y papas chip.

Inspírate todos los días.

Encuentra cientos de recetas que tenemos para ti.