Calabacín con fríjoles

Dificultad:

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 25min
Tiempo total: 35min , Número de porciones: **4**

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Daniela

Url: https://srecetas.es/calabacin-con-frijoles

Preparación

Limpie el ajo y lo corte finamente. Lave y pele el calabacín y córtelo en cubos. Sofría los ajos, añada el calabacín troceado y sofría enérgicamente a fuego fuerte durante 3-4 minutos para dar un color dorado. Ponga la sal, sazone con pimienta negra y orégano triturado y cocine a fuego lento por un tiempo. Durante el asado de calabacín, pele los tomates y córtelos en cubos más grandes. Agregue al calabacín y cocine juntos durante 5-7 minutos. Si los tomates no quedan muy jugosos, los podemos tapar con agua. Finalmente, agregue los fríjoles esterilizados y déjelos hervir a fuego lento. Lo podemos servir solo o con arroz, pasta o tostadas al vapor.

Ingredientes

- 2 unidad/es Calabacín
- 4 unidad/es Tomate
- 3 diente/s Ajo
- 2 cucharada/s Aceite de oliva
- 1 lata Frijoles
- 1 poco Sal
- 1 poco Pimienta
- 1 poco Orégano

Categorías

Diabética, Reducida en calorías, Legumbres, Vegetales, Plato Principal