

No-Fry Refried Beans

Frijoles No-Refritos

Serves/Porciones: 4

1 16-oz can of pinto beans or black beans,
drained

lata de frijoles (16 oz), sin su caldo

1 clove garlic, crushed

diente de ajo, machacado

1 teaspoon oregano

cucharita de orégano

1/2 teaspoon chili powder

cucharita de chile en polvo

1/2 teaspoon pepper

cucharita de pimienta

1/2 teaspoon salt

cucharita de sal

1. For a smoother, softer consistency: pour beans into blender and blend until desired consistency. For a chunkier texture: pour beans into a bowl and mash with a fork until desired consistency.

Para una consistencia más suave: mezcle los frijoles en una licuadora hasta que tengan la consistencia que le guste. Para una consistencia menos suave: ponga los frijoles en un tazón y aplástelos con un tenedor hasta que tengan la consistencia que le guste.

2. Mix beans, garlic, and spices together.

Mezcle los frijoles, el ajo, y las especias.

3. Pour beans into pan and heat for 2-3 minutes.

Ponga los frijoles en la sartén y caliente por 2-3 minutos.



Time: 10 minutes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Difficulty: Easy

Dificultad: Fácil

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Total Calories: 157
Calorías: 157

Protein: 10 g
Proteína: 10 g

Carbohydrate: 29 g
Carbohidratos: 29 g

Fat: 1 g
Grasa: 1 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Sodium: 302 mg*
*Sodio: 302 mg**

*Rinsing canned black beans
will help reduce this
sodium level.

Fiber: 8 g
Fibra: 8 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g