

Intruducción

Los porotos o frijoles son una rica fuente de proteínas e hidratos de carbono, además de ser una buena fuente de vitamina del complejo B como son la niacina, la riboflavina, el ácido fólico y la tiamina.

Porotos de manteca con zapallo

Ingredientes (4 personas)

400 gramos de porotos de manteca, o también puede ser cualquier tipo de porotos.

300 gramos de zapallo (criollo o calabaza).

1cebolla.

1Morrón o 1 cucharada de pimentón dulce

2 dientes de ajos.

1zanahoria

Aceite

Sal y pimienta.

Cómo se elabora:

Ponemos los porotos a remojo el día anterior. Al día siguiente, cambiamos el agua y los ponemos a cocinar.

Cortamos la cebolla, el morrón, y el ajo en cubitos y rayamos la zanahoria, echamos un chorrito de aceite en un sartén y colocamos las verduras. Cuando estén doradas, las echamos a la olla de los porotos y cocinamos a fuego lento.

Cuando falte media hora para terminar de hacerse los porotos, añadimos el zapallo en trozos y ponemos a punto de sal y un poquito de pimienta.