

Frijoles y Hojas Verdes

- 1 cebolla, picada
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 1/2 jalapeño, sin semillas y picado finamente
- 1/2 lb. de salchicha magra
- 4 tazas de frijoles pintos cocidos (o frijoles enlatados, enjuagados y escurridos)
- 1 manojo de col silvestre o grelos, picados
- 1 lata (14 oz) de tomates enteros, escurridos parcialmente, y medio picados
- 1 1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 o 5 ramitas de cilantro, picado

Verdes oscuras como la col, col rizada, acelga y espinaca son ricos en nutrientes, proporcionando vitaminas A, C y K, ácido fólico, potasio, magnesio, calcio, hierro, luteína y la fibra.

Sirve:	6
Tamaño de porción:	1/6 receta
Calorías	296
Grasa total	6g
Grasa saturada	1g
Colesterol	30mg
Sodio	419mg
Fibra total	13g
Proteína	21g
Carbohidratos	39g
Potasio	895mg

1. Caliente el aceite en una sartén. Sofría la cebolla por 3 minutos.
2. Agregue el ajo, el jalapeño y siga sofriendo hasta que estén suaves otros 5 minutos.
3. Agregue las salchichas y cocine hasta que se dore ligeramente unos 5 minutos por cada lado. Retire las salchichas de la sartén, corte en rodajas y regréselas a la sartén.
4. Agregue el caldo, frijoles, tomates y verduras. Cocine a fuego lento para que los sabores tengan la oportunidad de integrarse y que las verduras sigan de un verde agradable, unos 15 minutos.
5. Retire del fuego y agregue el cilantro.
6. Puede ser servido con pan de maíz o arroz integral para una comida completa.