



Recetas con Frijoles Refritos Enlatados

Frijoles Refritos y Arroz

Necesitará:

- 1 (15 oz) lata de frijoles refritos
- 1 paquete de condimento para tacos
- 1 (16 oz) lata de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
- 1 taza de arroz crudo instantáneo
- 1 libra de carne molida
- $\frac{3}{4}$ taza de agua
- 1 cebolla, picada
- $\frac{1}{2}$ taza de pimiento verde picado
- 1 (8 oz) lata de salsa de tomate
- 1 (14.5 oz) lata de tomates guisados
- Queso cheddar y cebollas verdes picadas, opcional

Instrucciones:

- En una sartén grande, cocina la carne, la cebolla, y el pimiento verde a fuego medio hasta que la carne ya no este rosada.
- Fuga. Agregue el condimento para tacos y el agua. Cocine a fuego lento, sin tapar, durante 10 minutos.
- Agregue los frijoles, los tomates y la salsa de tomate. Llevar a ebullición. Reduzca el calor; agregar arroz.
- Cubra y deje reposar durante 5 minutos o hasta que el arroz este tierno. Caliente los frijoles refritos en una cacerola.
- Extienda los frijoles refritos sobre la mezcla. Espolvorea con queso y cebolla, si lo deseas.

Frijoles Refritos Sabrosas

Necesitará:

- 1 (15 oz) lata de frijoles refritos
- 1 taza de queso de Monterey Jack
- $\frac{1}{3}$ taza de crema agria

1 cucharada de salsa picante

Instrucciones:

- En un tazón mediano combine los frijoles refritos, la crema agria, y la salsa picante.
- Precaliente el horno a 400 grados F. Vierta en un molde para pastel de vidrio o en una fuente para hornear de vidrio de 9x9 pulgadas.
- Hornee durante 10 minutos o hasta que este caliente y burbujeante. Retire y revuelva bien. Cubra con queso rallado.
- Caliente en el horno durante 3 minutos o hasta que el queso se derrita. Sirva con chips de tortilla o como guarnición con arroz.

Sopa de Frijoles Refritos

Necesitará:

1 (15 oz) lata de frijoles refritos
1 (15 oz) lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos
1 (4 oz) lata de chiles verdes picados
1 (15 oz) lata de maíz en grano entero, escurrido
1 (14.5 oz) lata de tomates guisados, cortados
½ taza de agua, (agregue más si es necesario)
1 (14.5 oz) lata de caldo de pollo
¼ taza de salsa
Chips de tortilla
Sal al gusto

Instrucciones:

- En una cacerola grande, combine los primeros ocho ingredientes. Llevar a ebullición. Reduzca el calor.
- Cocine a fuego lento, sin tapar, hasta que se caliente por completo; unos 8-10 minutos. Servir con chips de tortilla.

Panecillo de Poder de Desayuno

Necesitará:

1 (15 oz) lata de frijoles refritos
½ taza de azúcar morena envasada
1 cucharadita de levadura en polvo
1 taza de pasas
2 huevos
2 tazas de harina para todo uso

1 cucharada de canela molida
½ taza de pecanas picadas o nueces
¼ taza de aceite vegetal
1 cucharada de bicarbonato de sodio
1 taza de compota de manzana gruesa

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 375 grados F. Rocie el interior del molde para muffins (12 tazas individuales por lata) con aceite vegetal.
- Podrias forrar un molde para muffins con papel para muffins. Rocie ligeramente el interior de los papeles para muffins.
- Coloque los frijoles en el procesador o licuadora. Procese hasta que este finamente picado.
- Tambien puede machacarlos con un tenedor o una batidora electrica. Agregue los huevos y el aceite. Procese hasta que este bien mezclado.
- Agregue el azucar y procese hasta que quede suave. En un tazon, mezcle la harina, el bicarbonato de sodio, el levadura en polvo, y la canela.
- Mezcle bien con la mezcla de frijoles y harina. Revuelva solo hasta que se humedezca.
- Incorpore las pasas y las nueces. Cucharee o saque en moldes para muffins, llenando hasta que este casi lleno.
- Hornee de 18 a 20 minutos hasta que esten doradas y las tapas esten firmes. Enfriar en la sartén durante 5 minutos. Retire a la rejilla de enfriamiento.
- Los panecillos son mejores si se comen mientras aun estan calientes.

Pimientos Rellenos Mexicanos

Necesitara:

1 (15 oz) lata de frijoles refritos
2 tazas de arroz cocida
2 tazas de queso cheddar suave, rallado o desmenuzado
2 cucharadas de jugo de lima
4 pimientos morrones, de su eleccion, partidos por la mitad y sin semillas
¼ taza de cilantro fresco, picado
sal y pimienta para probar

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 375 grados F. Coloque los pimientos, con la piel hacia abajo, en una fuente para horno apta para horno.
- Mezcle los frijoles refritos, el arroz, y el jugo de limon en un tazon. Rellene los pimientos con la mezcla de frijoles y arroz.

- Mezcle el queso y el cilantro en un tazón pequeño. Espolvorear sobre los pimientos.
- Hornee de 15 a 20 minutos o hasta que el queso se derrita y los pimientos estén tiernos.

Pastel de Frijoles Pintos

Necesitará:

- 1 (15 oz) lata de frijoles refritos
- 1 huevo
- 1 taza de pasas
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ taza de pecanas picadas o nueces
- 1 taza de azúcar blanco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de clavo molido
- 2 tazas de manzanas picadas sin cáscara
- ¼ taza de mantequilla o margarina
- 1 taza de harina para todo uso
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta de Jamaica molida

Instrucciones:

- Precaliente el horno a 375 grados F. Engrase un molde tubular de 9 o 10 pulgadas.
- Batir la mantequilla y el azúcar juntos. Añadir el huevo batido y mezclar bien. Agregue los frijoles y la vainilla.
- Tamiza la harina, el bicarbonato de sodio, la sal, la canela molida, el clavo molido, y la pimienta de Jamaica molida en un tazón.
- Agregue las nueces picadas, las pasas, y las manzanas cortadas en cubitos a la mezcla de harina. Revuelva para cubrir.
- Vierta la mezcla de harina y en la mezcla cremosa y revuelva hasta que se combinen.
- Vierta la mezcla en el molde preparado. Hornee por 45 minutos o hasta que al pinchar con un palillo salga limpio.
- Escorra con azúcar glase simple y decore con nueces, frutas y/o las pasas; opcional.