



AMARANTH LEAVES AND BLACK BEANS

PREP TIME: 20 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 20 minutes

SERVES: 9

INGREDIENTS

- 1 tbsp. of olive oil
- 3 cups of onion, chopped
- 4 garlic cloves, minced
- 4 tablespoons, chopped cilantro
- 2 cups of vegetable broth, low sodium
- (3) 15oz cans of black beans, low sodium
- 1 sprig of fresh epazote
- ½ a pound of amaranth greens, stems discarded

*If using dried beans, rinse beans and soak them in water over night in the refrigerator. Drain off the water you used to soak the beans and add cold water back to them. Use a ratio of 1:3, so if you have 2 cups of beans, use 6 cups of water. Bring the beans to a boil and then reduce them down to a very slow simmer for 1-1 ½ hours. Now your beans are ready to use in any way you see fit. One 15-oz can of beans equals 1 ½ cups cooked beans.

PREPARATION

1. Heat a 5 quart pot over to medium high heat and add 1 tbsp. of olive oil. Add onion and garlic and sauté for 3 minutes or until onion is translucent. Add cilantro and cook for another minute.
2. Stir in black beans and vegetable broth. Add the sprig of Epazote and cook for 3-5 minutes.
3. While beans are simmering, wash the amaranth leaves in two changes of water. Bring a large pot of water to a boil, and fill another bowl with ice water. When the water comes to a boil, add the amaranth. Blanch for two minutes, and transfer to the ice water. Drain, and squeeze out excess water and chop coarsely.
4. Once the beans are simmering, stir in the amaranth, simmer very gently for 5-10 minutes, and serve.

SOURCE

<https://cooking.nytimes.com/recipes/1012811-black-beans-with-amaranth>
 Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

9 servings per container
Serving size 1 cup (261g)

Amount per serving
Calories 160

	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 10g	36%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 114mg	8%
Iron 3mg	15%
Potassium 631mg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/22
 This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



HOJAS VERDES DE AMARANTO CON FRIJOLES NEGROS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 20 minutos

PORCIONES: 9

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 tazas de cebolla, en trozos
- 4 clavos de ajo, picado
- 4 cucharadas de cilantro, picado
- 2 tazas de caldo vegetal, bajo en sodio
- 3 latas de 15oz de frijoles negros, bajo en sodio
- 1 ramita de epazote fresco
- ½ taza de hojas de amaranto verde, sin tallos
- ¼ cucharadita de sal

*Si usa frijoles secos, enjuague los frijoles y déjelos en agua por la noche en el refrigerador. Deságüe el agua el día siguiente y añada agua fría a los frijoles de nuevo. Use la proporción de 1:3. Por ejemplo, si usa 2 tazas de frijoles, use 6 tazas de agua. Cuando el agua hierva, desmenuce a fuego lento por una hora u hora y media. Ahora están listos los frijoles para usar como desea. Una lata de 15 oz de frijol es igual a 1½ taza de frijol cocido.

PREPARACIÓN

1. Calentar una olla de 5 cuartos en temperatura medio alta y agregar el aceite de olivo. Agregar la cebolla y el ajo y cocinar por 3 minutos o hasta que la cebolla este transluciente. Agregar el cilantro y cocinar por otro minuto.
2. Anadir los frijoles y el caldo vegetal y revolver. Una vez que este todo revuelto, agregar la ramita de Epazote y cocinar de 3-5 minutos.
3. Mientras los frijoles se cosen, lavar las hojas de amaranto dos veces. En una olla poner a hervir agua y en un contenedor hacer un baño de agua con hielo. Cuando el agua este hirviendo, añadir el amaranto. Dejarlo allí por dos minutos y después sacar e invertir directamente en el baño de agua con hielo. Escurrir y exprimir las hojas y cortar en pedazos.
4. Anadir el amaranto picado y las sal a la olla de frijoles y revolver todo. Dejar cocer de 5-10 minutos y servir.

FUENTE

<https://cooking.nytimes.com/recipes/1012811-black-beans-with-amaranth>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/22

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés



Nutrition Facts

9 servings per container
Serving size 1 cup (261g)

Amount per serving
Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 280mg 12%

Total Carbohydrate 28g 10%

Dietary Fiber 10g 36%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 114mg 8%

Iron 3mg 15%

Potassium 631mg 15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.