

# No sus Básicos Frijoles Horneados

**Sirve:** 3 Porciones

Esta es una deliciosa manera de utilizar los frijoles enlatados bajos en sodio. En platos de frijoles al horno, el gusto es fabuloso.

## Ingredientes

**1 lata** frijoles vegetarianos bajos en sodio (sin escurrir, aproximadamente 15 ½ onzas)

**2 cucharaditas** aceite vegetal

**1/2** cebolla (cortada)

**2 cucharaditas** mostaza picante o mostaza regular amarilla

**2 cucharaditas** ketchup (salsa de tomate)

**1/4 taza** azúcar morena (o azúcar regular)

## Preparación

1. En una sartén, caliente el aceite y cocine las cebollas y los pimientos verdes hasta que estén blandos.
2. Añada los frijoles vegetarianos.
3. Añada la mostaza, ketchup y azúcar morena; revuélvalo.
4. Caliéntelo de 2 a 3 minutos en fuego mediano.

**Origen:** Recipe adapted from Cooks.com.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>180</b>
<b>Grasa total</b>	<b>3 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
<b>Sodio</b>	<b>180 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>38 g</b>
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	23 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>5 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	51 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible