

# Frijoles sofritos

---

## INGREDIENTES

- 1 ½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de cebolla de rabo picadita
- 4 tazas de frijoles cocidos, frijol de olla, sin aceite añadido
- ¾ de taza de caldo de frijol
- ½ cucharadita de sal de mar

## PROCEDIMIENTO

En un sartén a fuego bajo colocar el aceite, agregar la cebolla picada, sofreír 1 minuto, agregar los frijoles, integrar, agregar el caldo de frijol, la sal, integrar y machacar los frijoles, apagar el fuego y disfrutar.

## ENLACE AL VIDEO

<https://player.vimeo.com/video/282923499>

## AUTORA

Lic. en Nutrición Liz Juárez de Puesan