



## CALDO DE RES CON FRIJOLES

 Porciones: 4  Tiempo de preparación 30 minutos

### INGREDIENTES

- 1 tomate
- 1/2 cebolla
- 2 chayote
- 1 pimiento morrón
- 2 hojas de laurel
- Sal al gusto
- Carne magra de res (para cocer)
- 3 tazas frijoles
- 1 cucharada de margarina sin sal La Villita

## MODO DE PREPARACIÓN

Amiga, este día te tengo una receta práctica y deliciosa para disfrutar con toda tu familia.

En una sartén a fuego medio con una cucharada de margarina cocinamos el pimiento morrón, el tomate y la cebolla. Reservamos. En una olla con agua agregamos la carne para que se cocine, agregamos un trozo de cebolla y un poco de sal.

Mientras se cocina la carne agregamos agua a la licuadora y ponemos las verduras que se estaban tostando en la sartén, junto con un poco de sal y licuamos bien. Luego de que la carne esté hirviendo durante 15 minutos tiramos el agua que estábamos usando para no cocinarla con la grasa que soltó.

En la olla ponemos la carne y las verduras nuevamente y agregamos nuestra mezcla de verduras de la licuadora, pasándolas por un cedazo. Agregamos chayote y una hoja de laurel y dejamos cocinando. Cuando estén bien cocinadas las verduras y la carne agregamos unos frijoles previamente cocinados, dejamos por un tiempo y esta listo para servir y disfrutar.

¡Buen provecho, amiga!