

## Arroz con frijoles (GALLO PINTO)



El gallo pinto es un **plato tradicional de Centroamérica** que se prepara combinando frijoles y arroz y suele comerse para desayunar acompañado de plátano frito y [huevo](#). Existen muchas variedades según la región donde se prepare.

Los frijoles son [legumbres](#), un tipo de judías pequeñas y de color oscuro que a su vez pueden ser rojos o negros. Nos aportan fibra, [minerales](#) (hierro...), [vitaminas](#), ácido fólico... y aminoácidos esenciales. Además, al combinarlos con arroz aumentamos el valor biológico de las [proteínas](#).

### ¿Qué necesito?

**INGREDIENTES** (4 raciones):

- 130 g de arroz de grano largo
- 400 g de frijoles cocidos. Pueden ser de bote.
- Una cebolla pequeña
- Un diente de ajo
- Medio pimiento rojo
- Media cucharadita de comino y un poco de tomillo
- Sal
- 500 ml de agua o caldo de verduras
- Aceite de oliva virgen extra 4-5 cucharadas.
- Cilantro fresco (opcional)

### ¿Cómo lo preparo?

Lavar el pimiento, eliminar las semillas y la parte interior blanca. Cortar a cuadritos. Picar finamente la cebolla y

machacar el ajo.

En una sartén poner el aceite y freír la cebolla, cuando esté durada añadir el ajo, el pimiento, el comino y la sal. Cocinar unos minutos hasta que el pimiento esté blando. Reservar el sofrito en un plato. En la misma sartén añadir el arroz y freír 3-4 minutos removiendo para que no se pegue al fondo. Añadir sal y el agua dejando destapado a fuego medio fuerte unos 10-12 minutos moviendo de vez en cuando. Bajar el fuego y esperar unos 4-5 minutos que se consuma el líquido e incorporar los frijoles y el sofrito. Mover bien y tapar la olla dejando que se cocine unos 4-5 minutos más.

Servir con cilantro picado (opcional).

Este plato suele llevar más especias, incluido chile, aunque hemos hecho una versión más adecuada para los niños. También se puede cocinar con leche de coco (200 de leche de coco y 300 de agua).

Acompañar con rodajas de banana (a la plancha con un poco de mantequilla) y huevo revuelto o a la plancha.

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

#### **Recursos relacionados:**

Mi plato saludable

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

---