<https://nutritionstudies.org/es/recipes/plato-principal/gallo-pinto/>

**Gallo pinto**

Arroz y frijoles (habichuelas, caraotas, porotos) son un tema común en la gastronomía latinoamericana. Este platillo de arroz salteado con frijoles negros, es un pilar del desayuno en Costa Rica. Se enriquece con un sofrito preparado con cebolla, pimiento y ajo.

#### Ingredientes

* **4 tazas** de arroz integral cocido
* **2 tazas** de frijoles negros, cocidos y escurridos
* **1**cebolla mediana, picada
* **1** pimiento rojo, picado
* **4** dientes de ajo, machacados
* **2 cucharadas** del agua de los frijoles
* Sal y pimienta a gusto
* Cilantro a gusto, picado

#### Preparación

* 1. En una cacerola mediana, saltea la cebolla y el pimiento a fuego medio por 3 a 4 minutos.
* 2. Añade el arroz, los frijoles, el ajo y el agua de los frijoles y saltea por 5 minutos.
* 3. Sazona con sal y pimienta a gusto.
* 4. Añade cilantro y mezcla bien antes de servir.

#### Consejos Para Cocinar

* 1. Este plato queda aún mejor si el arroz y los frijoles se cocinan el día anterior.