

# Frijoles Rojos a la Nueva Orleans

Sirve: 8 porciones

## Ingredientes

- 1 libra frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) rojos secos
- 8 tazas agua (2 cuartos)
- 1 1/2 cucharadas cebolla picada
- 1 taza de apio picado
- 4 hojas de laurel
- 1 taza de pimienta verde picado
- 3 cucharadas ajo picado
- 3 cucharadas perejil picado
- 2 cucharaditas tomillo seco triturado
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita pimienta negra

## Preparación

1. Descarte los frijoles dañados y enjuague el resto a fondo.
2. En una olla grande, añada los frijoles, el agua, la cebolla, el apio y las hojas de laurel. Después de que hierva el agua, reduzca el calor. Tape la olla y cueza a fuego lento durante aproximadamente 1 hora y media, o hasta que los frijoles estén tiernos. Revuelva. Aplaste los

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>100</b>
<b>Grasa total</b>	<b>0 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>310 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>18 g</b>
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>6 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

frijoles con el lado de la olla.

3. Añada el pimiento verde, el ajo, el perejil, el tomillo, la sal y la pimienta. Cueza al descubierto a fuego lento aproximadamente 30 minutos, o hasta que quede cremoso. Quite las hojas de laurel.

4. Sirva con arroz integral cocido caliente, si así lo desea.

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Stay Young at Heart