

Frijoles Hervidos a Fuego Lento

Sirve: 12 Porciones

Ingredientes

2 tazas frijoles secos (negros, pintos o rojos) bien enjuagados

8 tazas agua

1 cebolla picada

1 hoja de laurel

1/4 cucharadita sal

Preparación

1. Coloque los frijoles, el agua, la cebolla y la hoja de laurel en una olla grande.
2. Cubra y caliente hasta hervir a fuego alto.
3. Reduzca el fuego a bajo. Hierva durante 1 a 1 1/2 horas hasta que los frijoles se ablanden un poquito.
4. Saque la hoja de laurel e integre la sal. Cocine durante 15 minutos más.
5. Adorne cada porción de frijoles con 1/2 taza de salsa fresca o guarde los frijoles en el refrigerador hasta 3 días en un contenedor de plástico o vidrio.

California Department of Health Services, Healthy Latino Recipes Made with LoveCalifornia Latino 5-A-Day Campaign

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	120
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	60 mg
Total de Carbohidrato	21 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	7 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible