

Frijoles a lo Charro

Makes: 100 servings

100 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Frijoles tipo pinto, secos	9 lb	
Agua		4 gl
Jamón de pavo	1 lb 5 oz	
Ajo granulado		2 Cdas 2 cdtas
Sal		2 Cdas 2 cdtas
Pimienta negra		1 Cda 1 cda
Cebollas, picadas		1 1/3 tza
Tomates, frescos, picados	2 lb 11 oz	
Cilantro, fresco, picado		1 1/3 tza

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	153	
Total Fat	0.82 g	
Protein	9.89 g	
Carbohydrates	26.63 g	
Dietary Fiber	6.56 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	266 mg	

Directions

1. Limpie y lave los frijoles un día antes de servirlos. Método para llevar a cabo la noche anterior: Agregue 1 y $\frac{3}{4}$ cuartos de galón de agua fría por cada libra de frijoles. Cubra. Deje reposar la noche anterior en el refrigerador. Escurra los frijoles. Hierva agua (de los ingredientes en la lista) y agregue los frijoles escurridos. Cocine a fuego lento por 30 minutos (continúe con el Paso 2). Método rápido: Hierva 1 $\frac{1}{4}$ cuartos de galón de agua por

cada libra de frijoles. Agregue los frijoles al agua hirviendo y hierva por 2 minutos. Remueva del fuego y deje remojar de 1 a 4 horas. Escurra. Hierva agua (de los ingredientes en la lista) y agregue los frijoles (continúe con el Paso 2).

2. Agregue el jamón de pavo, ajo, sal, y pimienta negra a los frijoles y el agua. Cocine a fuego lento por aproximadamente 1 a 1 ½ hora. No deje que los frijoles se sobrepasen de cocimiento.
3. Agregue las cebollas picadas, tomates y cilantro a los frijoles y cocine por aproximadamente 30 minutos.
4. Coloque los frijoles en bandeja para mesa de vapor. Cubra con papel plástico y coloque en los calentadores hasta el momento de servirlos.

Notes

Una porción equivale a ½ taza.