

Frijoles de Caritas Negras con Hierbas y Arroz Silvestre

Makes: 50 servings

50 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Frijoles de caritas negras, secos	3 lb 2 oz	
Tomates, grandes, frescos, de 3" de diámetro	3 tomates	

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	158	
Total Fat	3.3 g	
Protein	8 g	
Carbohydrates	25.4 g	
Dietary Fiber	4 g	
Saturated Fat	0.5 g	
Sodium	102 mg	

Directions

1. Enjuague los frijoles bien. En una olla, cubra los frijoles con agua a que los cubra más de 2 pulgadas; luego, hiérvalos a fuego alto. Cocine a fuego lento de 5 a 10 minutos. Sáquelo del fuego y déjelo reposar por lo menos una hora antes de proceder con el resto de la receta.
2. Enjuague y cubra los frijoles con agua fresca. Hierva y cocine de 30 a 40 minutos. No los cocine demasiado; los frijoles deben de quedar firmes.
3. Prepare el aderezo, revolviendo el orégano, tomillo, vinagre de vino blanco, aceite de oliva, sal y pimienta negra recientemente molida. Reserve para más adelante.
4. En un plato plano de servir, combine el arroz, tomate, cebolla, pimienta y maíz. Agregue los frijoles de carita negra. Agregue el aderezo y revuelva hasta combinar bien los ingredientes. Adorne con hierbas frescas.

Porciones:

$\frac{3}{4}$ de taza