

Platillo Caliente Lleno de Frijoles

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 1 **libra** carne de res molida
- 1 cebolla grande picada
- 1/4 **taza** azúcar moreno
- 1/2 **taza** catsup
- 2 **cucharadas** vinagre
- 1/2 **cucharadita** pimienta negra
- 2 **tazas** frijoles rojos cocinados o una lata de 15 onzas de frijoles enlatados
- 1 **lata** frijoles con puerco (15 onzas)
- 2 **tazas** frijoles blancos (15 onzas)

Preparación

1. Cocine la carne molida de res y las cebollas. Drene la grasa.
2. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle.
3. Coloque en una cacerola.
4. Cocine en el horno a 350°F durante 1 hora.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	270
Grasa total	6 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	40 mg
Sodio	780 mg
Total de Carbohidrato	37 g
Fibra dietetica	8 g
Azúcares totales	16 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	20 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, A Family Living Program