



FRIJOLES NEGROS DE COCCIÓN LENTA CON ARROZ

Preparación: 30 minutos

Fuego lento: 4½ horas • Porciones: 8

- 1 bolsa (16 onzas) de frijoles negros secos
- 1 lata (4 onzas) de chiles levemente verdes en cubitos
- 1 caja (32 onzas) de caldo de gallina (4 tazas) reducido en sodio
- 1 paquete (1,25 onzas) de mezcla de aderezo para tacos
- 4 dientes de ajo, triturados con una prensa
- 1 cebolla roja mediana, picada (aproximadamente 1 taza)
- 2 tazas de arroz blanco de grano largo
- ¼ tazas de hojas de cilantro frescas picadas más una cantidad adicional como condimento (opcional)
- 1 cucharada de jugo de limas frescas

1. En un colador, enjuague los frijoles con agua fría; deseche cualquier frijol marchito. En una cacerola para salsas grande, añada los frijoles y agua hasta 2 pulgadas por encima de los frijoles; caliéntela hasta que hierva a fuego fuerte. Baje a fuego leve-medio, tápela y cocínela durante 25 minutos, revolviendo de tanto en tanto. Escurra los frijoles.

2. En una olla de cocción lenta de 5 a 6 cuartos de galón, combine los frijoles, los chiles escurridos, el caldo, el aderezo para tacos, el ajo y la cebolla. Cúbrala con una tapa y cocine todo a fuego fuerte de 4½ a 5 horas el fuego bajo de 9 a 10 horas hasta que los frijoles estén blandos.

3. Mientras tanto, prepare el arroz como indica su paquete.

4. Junto antes de servir, coloque el cilantro y el jugo de lima en los frijoles y revuelva. Sirva los frijoles sobre el arroz rociado con el cilantro adicional, si se desea. Rinde aproximadamente 7 tazas de frijoles y 4 tazas de arroz.

Valores nutricionales aproximados por porción: 386 Calorías, 1g grasa (1g saturada), 0mg colesterol, 351mg sodio, 76g carbohidratos, 10g fibra, 18g proteína

Sugerencia del chef

Los frijoles pueden dejarse en remojo durante la noche en lugar de la pre-cocción del paso 1. En un recipiente grande, añada los frijoles y suficiente agua fría hasta 2 pulgadas por encima de los frijoles. Deje que los frijoles reposen a temperatura ambiente durante la noche; enjuáguelos con agua fría y escúrralos.

consejo de la dietista

> Cambie por arroz integral para ingerir menos calorías y más fibra, vitaminas y minerales. Puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.