



## 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.