



## Frijoles de Olla

12 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

Receta adaptada de "Naturally Healthy Mexican Cooking", de Jim Peyton

### INGREDIENTES

- 5 cuartos de agua (1 cuarto dividido)
- 1 cucharada de sal
- 1 libra de frijoles negros o frijoles pintos secos
- 3 dientes de ajo (picado fino)
- 1/3 taza de cebolla blanca picada
- 1 cucharadita de orégano de hoja seca
- 1 taza de cilantro (picado fino)

### INDICACIONES

1. Coloque los 4 cuartos de agua, la sal y los frijoles en un recipiente. Lleve a hervor, cubra el recipiente, quitelo del fuego y deje que los frijoles se asienten durante 1 hora. Descarte el agua de remojo, enjuague bien los frijoles, limpie el recipiente y vuelva a colocar allí los frijoles.
2. Coloque el ajo, la cebolla, el orégano y la taza de agua remanente en una licuadora y mezcle. Agregue 3 tazas más de agua y mezcle brevemente.
3. Vierta el líquido mezclado en el recipiente con los frijoles y lleve a hervor. Cueza los frijoles a fuego lento hasta que queden tiernos. Para ello, cúbralos con agua hasta dejar ½ pulgada de espacio aproximadamente o el suficiente para que salga un poco de vapor. La cocción suele llevar 30 minutos aproximadamente. Si la cocción lleva un poco más de tiempo o si cocinó los frijoles a fuego rápido, es posible que tenga que agregar un poco de agua para mantener cubiertos los frijoles. Agregue el cilantro y quite el recipiente del fuego.

### Nutrition Facts

12 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>130</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 600mg	<b>26%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 24g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 8g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 60mg	<b>4%</b>
Iron 2mg	<b>10%</b>
Potassium 544mg	<b>10%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

