

Frijoles Negros Caseros

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles negros
- 2 3/4 taza de agua
- 3 1/4 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cebolla amarilla
- 2 dientes de ajo
- 3/4 cucharadita de comino
- 1/8 cucharadita de copos de chile rojos triturados



*VEGANO



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 190 **Calories from Fat** 20

% Daily Value*

Total Fat 2.5g **4%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 31g **10%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 4g

Protein 10g

Vitamin A 2% • Vitamin C 4%

Calcium 2% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Indicaciones:

1. Enjuague los frijoles con agua corriente y deseche las piedras o frijoles arrugados. Coloque los frijoles en un tazón y ponga suficiente agua para cubrir los frijoles. Cubrir con envoltura de saran. Remoje durante la noche.
2. En una olla grande, caliente 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen, agregue las cebollas cortadas en cubitos y cocine hasta que estén translúcidas. Añadir el ajo y cocinar durante 30 segundos adicionales.
3. Escurra el líquido de remojo y agregue los frijoles a la olla con 10 tazas de agua. Añadir la hoja de laurel. Lleve los frijoles a ebullición y reduzca el fuego a fuego lento. Cocine hasta que los frijoles estén blandos, pero no del todo hecho.
4. Retire cualquier exceso de líquido y agregue el orégano, el comino, la sal y los copos de chile rojo y cocine durante un suplemento de 15 a 30 minutos.
5. Decorar con cilantro frescopicado.