Frijoles estofados

Porciones: 12 | Tiempo de preparación: 10 minutos. | Tiempo total: 3 horas y 10 minutos

Equipamiento:
Olla grande apta para horno con tapa de cierre hermético
8 cuartos
Tabla para cortar

Utensilios:
Cuchillo
Tazón para mezclar grande

Ingredientes

2 tazas de frijoles secos como pintos, blancos, rojos o negros
1/4 taza de aceite de oliva
6 tazas de agua
3 zanahorias enteras, peladas o refregadas, en rebanadas
4 tallos de apio, lavados y cortados
2 cebollas, peladas, cortadas
4 dientes de ajo, aplastados (o 1 cuchara de ajo en polvo)
1 cuchara de sal

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 325 grados.
3. Enjuague los frijoles y revíselos en busca de piedras o frijoles en mal estado.
4. Coloque todos los ingredientes en una olla apta para horno. Agregue las 6 tazas de agua. Coloque en el horno con la tapa bien puesta para que el líquido permanezca en la olla y cocine los frijoles. Use papel de aluminio para cubrir bien en caso de no tener una olla con tapa.
5. Cocine por 1 1/2 horas a 3 horas, revolviendo ocasionalmente. Mantenga las frijoles sumergidos en agua. Agregue agua caliente en caso de que sea necesario para cubrir los frijoles.
6. Verifique que los frijoles estén cocidos. El frijol debe estar blando sin áreas duras en el medio.
7. Sirva con salsa mexicana, col cocida o en ensalada y pan de maíz.

Información nutricional:

Calorías 160 Grasas totales 5 g Sodio 620 mg Carbohidratos totales 24 g Proteína 7 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.