

Frijoles simples con hierbas

Escanea para una receta interactiva



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 6

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 2 horas

INGREDIENTES

- 1 taza de tu elección de frijoles secos (como blancos, pintos, garbanzos, negros, etc.)
- 3-4 tazas de agua
- 2 cucharaditas sal
- 1/2 cebolla, cortada en rodajas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita romero, tomillo u orégano
- 2 cucharadas aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Enjuaga los frijoles en un colador. Trasládalos a una olla o bol y cúbrelos con agua. Déjalos remojar por una noche, hasta 24 horas.
2. Cuando estés listo para cocinar, escurre los frijoles. Trasládalos a una olla. Agrega suficiente agua para cubrir los frijoles en 2 pulgadas.
3. Añade sal, cebolla, ajo, hoja de laurel y tu elección de especias.
4. Llévalos al punto de ebullición. Hierva por 10 minutos, luego reduce el fuego a bajo. Hierva los frijoles a fuego lento hasta que estén blandos, 45 minutos a 2 horas dependiendo del tipo de frijol.
5. Pruébalos de vez en cuando para chequear la textura. Añade sal y pimienta a gusto. Después de cocinar, déjelos enfriar por 20 minutos.
6. Sirve con arroz, si deseas.



Información nutricional

Porción: ½ taza hecha con frijoles negros

Calorías	157
Total de grasas	1 g
Grasas saturadas	0.8 g
Colesterol	0 mg
Sodio	393 mg
Carbohidratos	22 g
Fibra	5 g
Azúcares	1 g
Proteína	7 g

Fuente de receta:
naturallyella.com