

Frijoles a la Charra Estilo Anita

De la cocina de Anita Rivas, San Antonio
Tiempo de preparación: Método tradicional: 4 ½ horas
(método rápido: 35 minutos)
Número de porciones: 15

Ingredientes:

2 tazas de frijoles pintos
2 tomates pequeños en rebanadas
½ taza de cilantro picado
1 cuchara de aceite vegetal y 8 tazas de agua
1 zanahoria picada en rebanadas delgadas
½ cebolla pequeña picada
Jalapeño en rebanadas, según lo picante que se desee
Sal al gusto

Preparación:

1. Lave los frijoles pintos. Cubra los frijoles con agua y déjelos hervir por 1-2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos reposar por 1 hora. Tire el agua y añada 4 tazas agua fresca hasta cubrir los frijoles.
 2. Cueza los frijoles pintos en agua hasta que estén blandos. Aproximadamente 3 horas. Luego añada la zanahoria.
 3. Dore la cebolla, los tomates y el cilantro en un poco de aceite por 5 minutos o hasta que la cebolla esté transparente. Añada a los frijoles.
 4. Añada el resto de ingredientes y deje hervir por 30 minutos más a fuego lento.
- *Para disminuir el tiempo de preparación, use frijoles de lata y salte los pasos 1 y 2. Si usa frijoles de lata búsquelos que sean bajos en sodio o enjuágelos con agua. También puede usar una olla eléctrica "cock pot" y los frijoles se pueden cocinar mientras usted está en el trabajo.

Información nutricional por porción:

GRASA: 7% (bajo)
FIBRA: 7.5 gramos (alto)
CALORIAS: 218

DICHO/CONSEJO

Los frijoles por naturaleza son ricos en fibra y bajos en grasa.