

Frijoles con Espinacas Estilo María

De la cocina de María Brooks, San Antonio

Tiempo de preparación: 2 ½ horas(método rápido); 5-6 horas (método tradicional)

Números de porciones: 20

Ingredientes:

2 tazas de frijoles (pinto beans) crudos

8 tazas de agua

2 onzas de tocino canadiense magro, cortado en pedazos

1 tomate mediano picado encuadritos

1 paquete de espinacas frescas o 10 onzas de espinacas congeladas

Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En una olla eléctrica “crock pot” grande vierta el agua y agregue el tocino y los frijoles. Cocine en alto por 2 ½ horas o en bajo por un mínimo de 5-6 horas.
2. Agregue los ingredientes restantes, 30 minutos antes que los frijoles estén listos. Cocine por 30 minutos más.

* Si no tiene una olla eléctrica “crock pot”, usted puede cocinar los frijoles en la estufa (ver receta “Frijoles a la Charra”).

Información nutricional por porción:

GRASA: 6% (bajo)

FIBRA: 8 gramos (alto)

CALORIAS: 107