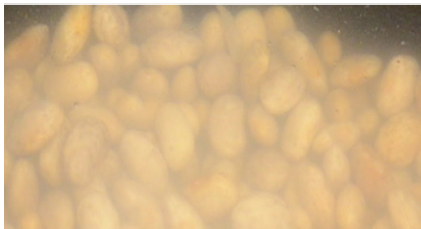




Rinse the beans! For every 1 cup of dried beans, add 4 cups of water.



Soak the beans overnight in the water.



Simmer on the stove for 2 hours with water always covering the beans.

# Dried Pinto Beans



**Nutrition:** Pinto beans are a very good source of cholesterol-lowering fiber, which prevents blood sugar levels from rising too fast after a meal, making them an especially good choice for individuals with diabetes.

**Add cooked beans to:** soup, chili or rice dishes.



## Mexican Style Pinto Beans

### Ingredients:

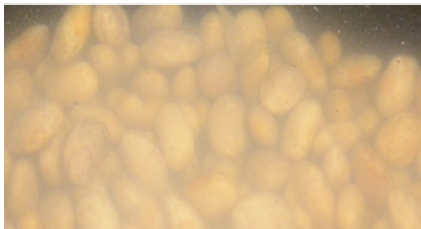
- 1 pound dried pinto beans, rinsed
- 2 (10 ounce) cans diced tomatoes
- 1/2 pound bacon, cut into 1/2-inch pieces (if available)
- 1 yellow onion, chopped
- 1 tablespoon chili powder or to taste
- 1 tablespoon ground cumin or to taste
- 1 1/2 teaspoons garlic powder or to taste
- 1/2 bunch fresh cilantro, chopped (if available)
- salt to taste

### Directions:

1. Prepare beans as seen above.
2. Drain beans, return to pot, and pour in fresh water to cover; add diced tomatoes, bacon, onion, chili powder, cumin, and garlic powder. Bring to a boil, reduce heat to low, and simmer for 3 hours.
3. Stir cilantro and salt into bean mixture; simmer until beans are soft, about 1 more hour.



Enjuague los frijoles! Por cada 1 taza de frijoles secos, agregue 4 tazas de agua



Remoje los frijoles durante la noche en el agua.



Cocine a fuego lento en la estufa durante 2 horas con agua siempre cubriendo los frijoles.



# Frijoles Pintos Secos

**Nutrición:** Los frijoles pintos son una muy buena fuente de fibra para reducir el colesterol, que evita que los niveles de azúcar en la sangre aumenten demasiado rápido después de una comida, lo que los convierte en una opción especialmente buena para las personas con diabetes.

**Agregue los frijoles cocidos a:** sopa, chili o arroz.



# Frijoles Pintos Estilo Mexicano

## Ingredientes:

- 1 libra de frijoles pintos secos, enjuagados
- 2 latas (10 onzas) de tomates cortados en cubitos
- 1/2 libra de tocino, cortado en trozos de 1/2 pulgada (si está disponible)
- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 cucharada de chile en polvo o al gusto.
- 1 cucharada de comino molido o al gusto.
- 1 1/2 cucharadita de ajo en polvo o al gusto.
- 1/2 manojo de cilantro fresco, picado (si está disponible)

## Direcciones:

1. Prepare los frijoles como se ve arriba.
2. Escorra los frijoles, vuelva a la olla y vierta agua fresca para cubrirlos; agregue los tomates picados, el tocino, la cebolla, el chile en polvo, el comino y el ajo en polvo. Deje hervir, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 3 horas.
3. Revuelva el cilantro y la sal en la mezcla de frijoles; cocine a fuego lento hasta que los frijoles estén blandos, aproximadamente 1 hora más.