

Frijoles pintos cocinados a fuego lento

Receta para olla de cocción lenta

Baja en grasa, alta en proteína,
alta en fibra

Ingredientes

Porciones: 12

Tiempo de preparación: 8 horas

Tiempo de cocción: 4 horas

- 1 lb. **frijoles secos**, se recomienda que sean frijoles pintos
- 4 tazas de **caldo** de pollo o vegetales, bajo en sodio
- 1 cucharadita de **sal**
- 1 cucharadita de **pimienta negra**
- 3 cucharadas de **ajo** picado
- 1/4 taza de **chiles verdes**, en cubos
- 1/2 cucharadita de **comino** (opcional)

Instrucciones

1. Use un colador para lavar los frijoles pintos con agua.
2. Ponga los frijoles en un tazón grande. Llene el tazón con agua, hasta que todos los frijoles estén cubiertos. Asegúrese de que quede espacio en el tazón para que los frijoles aumenten de tamaño. Deje los frijoles en remojo durante 8-12 horas. Aumentarán el tamaño al doble o al triple.
3. En la mañana, escurra los frijoles, enjuáguelos con agua fría y, luego, póngalos en una olla de cocción lenta. Agregue el caldo, la sal, la pimienta, el ajo, los chiles y el comino, que es opcional. Muévelo.
4. Agregue agua a la olla de cocción lenta hasta que cubra los frijoles por 1-2 pulgadas. Cueza a fuego lento durante 8-9 horas, o a fuego alto por 4-5 horas.