

Receta de Frijoles Secos

Rinde: 4-6 tazas

Ingredientes

2 tazas de frijoles secos, lavados

1 zanahoria

1 tallo de apio

1 cebolla

2 dientes de ajo

1 cucharada de aceite de oliva

3 hojas de laurel

1 cucharadita de comino

Sal a gusto



Instrucciones para adultos

Ayude a los niños a cocinar con los quemadores y a hervir agua de manera segura.

Instrucciones para niños

- Coloca los frijoles en un recipiente grande. Cúbrelos con agua (por lo menos, 2-3 pulgadas por encima de los frijoles). Cubre el recipiente con una tapa. Deja remojar los frijoles en la mesada toda la noche u 8 horas.
- Cuela los frijoles. Escurre.
- Corta la zanahoria, el apio y la cebolla en trocitos de 1 pulgada. Pica el ajo.
- Coloca aceite en una olla grande y calienta a fuego medio.
- Agrega la zanahoria, el apio, la cebolla y el ajo; cocina hasta que se ablanden (3-5 minutos). Agrega los frijoles y las hojas de laurel. Cubre con más agua (el agua debe estar 2 pulgadas por encima de los frijoles).
- Deja que hierva a fuego alto. No olvides quitar con una cuchara la espuma que se forme.
- Cubre con una tapa y baja el fuego. Cocina a fuego lento entre 20 y 40 minutos, o hasta que los frijoles estén tiernos.
- Agrega sal y comino. Revuelve. Retira las hojas de laurel y deja enfriar un poco antes de servir.
- Lo que queda se puede conservar en el refrigerador 1 semana.

¡Tu sándwich puede salvar el mundo! Programa de conocimientos alimentarios

© 2021 Food Literacy Center. Todos los derechos reservados.

Prohibida su reproducción o distribución sin permiso escrito.

Encuentre más recetas en www.foodliteracycenter.org

