

Plato Caliente Lleno de Frijoles

8 porciones



INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles del norte, cocidos
- 1 libra de carne molida
- 1 cebolla grande, picada
- 1/4 taza de azúcar morena (o azúcar regular)
- 1/2 taza de cátsup
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de frijoles, cocidos, o 1 lata (aproximadamente 15 onzas) de frijoles
- 1 lata (aproximadamente 15 onzas) de frijoles vegetarianos

INSTRUCTIONS

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. En una sartén grande, cocine bien la carne molida y la cebolla hasta que estén doradas. Asegúrese de que todo el color rosado haya desaparecido de la carne y los jugos. Cocine bien la carne molida. Lávese cuidadosamente las manos y cualquier superficie que haya estado en contacto con la carne cruda.
3. Escorra y deseche la grasa de la sartén.
4. Agregue la azúcar morena, el cátsup, el vinagre, la pimienta y los frijoles y mezcle bien.
5. Coloque en una cazuela para hornear.
6. Hornee durante 1 hora.

Nutrition Facts: Calorías 300, Grasa Total 7g, Colesterol 50mg, Sodio 400mg, Total Carbohidrato 43g, Fibra Dietética 9g, Azúcares 16g, Proteína 25g, Vitamina A 10 RAE, Calcio 87mg, Hierro 4mg,

Source: United States Department of Agriculture, Household USDA Fact Sheet, Beans, Great Northern, Dry, March 2014, Code: 100380



This institution is an equal opportunity provider.

Plato Caliente Lleno de Frijoles

8 porciones



INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles del norte, cocidos
- 1 libra de carne molida
- 1 cebolla grande, picada
- 1/4 taza de azúcar morena (o azúcar regular)
- 1/2 taza de cátsup
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de frijoles, cocidos, o 1 lata (aproximadamente 15 onzas) de frijoles
- 1 lata (aproximadamente 15 onzas) de frijoles vegetarianos

INSTRUCTIONS

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. En una sartén grande, cocine bien la carne molida y la cebolla hasta que estén doradas. Asegúrese de que todo el color rosado haya desaparecido de la carne y los jugos. Cocine bien la carne molida. Lávese cuidadosamente las manos y cualquier superficie que haya estado en contacto con la carne cruda.
3. Escorra y deseche la grasa de la sartén.
4. Agregue la azúcar morena, el cátsup, el vinagre, la pimienta y los frijoles y mezcle bien.
5. Coloque en una cazuela para hornear.
6. Hornee durante 1 hora.

Nutrition Facts: Calorías 300, Grasa Total 7g, Colesterol 50mg, Sodio 400mg, Total Carbohidrato 43g, Fibra Dietética 9g, Azúcares 16g, Proteína 25g, Vitamina A 10 RAE, Calcio 87mg, Hierro 4mg,

Source: United States Department of Agriculture, Household USDA Fact Sheet, Beans, Great Northern, Dry, March 2014, Code: 100380



This institution is an equal opportunity provider.