

## Frijoles Horneados estilo Boston en Olla de Cocción Lenta

Rinde 6-8

### Ingredientes:

- 1 libra de frijoles blancos (“navy”)
- 8 oz de carne de cerdo salada (en rodajas)
- 1 cebolla mediana (picada)
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1/2 taza de melaza
- 1 cucharada de mostaza amarilla
- 5-6 tazas de agua



### Instrucciones:

1. En la olla de cocción lenta, mezcle los frijoles, la cebolla picada, el azúcar, la melaza y la mostaza. Agregue la carne de cerdo salada y 5 tazas de agua.

2. Cocine a fuego alto durante 4 horas, cambie a fuego lento y cocine hasta que estén dorados y los frijoles estén suaves. Revuelva ocasionalmente. Agregue agua si los frijoles comienzan a verse secos y aún no están cocidos. Se pueden cocinar durante la noche a fuego lento.

Datos de Nutrición	
8 raciones por envase	
<b>Tamaño por ración 1 taza (310g)</b>	
Cantidad por ración	
<b>Calorías</b>	<b>510</b>
% Daily Value*	
<b>Grasa Total</b> 24g	<b>31%</b>
Saturated Fat 8g	<b>40%</b>
<i>Trans Fat 0g</i>	
<b>Colesterol</b> 25mg	<b>8%</b>
<b>Sodio</b> 800mg	<b>35%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 63g	<b>23%</b>
Fibra Dietética 9g	<b>32%</b>
Azúcares Totales 30g	
Incluye 27g Azúcares Añadidos <b>54%</b>	
<b>Proteína</b> 14g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 136mg	10%
Hierro 4mg	20%
Potasio 1006mg	20%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Source: <https://www.food.com/recipe/crock-pot-boston-baked-beans-447334>

## Frijoles Horneados estilo Boston en Olla de Cocción Lenta

Rinde 6-8

### Ingredientes:

- 1 libra de frijoles blancos (“navy”)
- 8 oz de carne de cerdo salada (en rodajas)
- 1 cebolla mediana (picada)
- 1/2 taza de azúcar morena
- 1/2 taza de melaza
- 1 cucharada de mostaza amarilla
- 5-6 tazas de agua



### Instrucciones:

1. En la olla de cocción lenta, mezcle los frijoles, la cebolla picada, el azúcar, la melaza y la mostaza. Agregue la carne de cerdo salada y 5 tazas de agua.

2. Cocine a fuego alto durante 4 horas, cambie a fuego lento y cocine hasta que estén dorados y los frijoles estén suaves. Revuelva ocasionalmente. Agregue agua si los frijoles comienzan a verse secos y aún no están cocidos. Se pueden cocinar durante la noche a fuego lento.

Datos de Nutrición	
8 raciones por envase	
<b>Tamaño por ración 1 taza (310g)</b>	
Cantidad por ración	
<b>Calorías</b>	<b>510</b>
% Daily Value*	
<b>Grasa Total</b> 24g	<b>31%</b>
Saturated Fat 8g	<b>40%</b>
<i>Trans Fat 0g</i>	
<b>Colesterol</b> 25mg	<b>8%</b>
<b>Sodio</b> 800mg	<b>35%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 63g	<b>23%</b>
Fibra Dietética 9g	<b>32%</b>
Azúcares Totales 30g	
Incluye 27g Azúcares Añadidos <b>54%</b>	
<b>Proteína</b> 14g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 136mg	10%
Hierro 4mg	20%
Potasio 1006mg	20%

\* El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Source: <https://www.food.com/recipe/crock-pot-boston-baked-beans-447334>