



Frijoles carita al estilo sureño

Este es un sabroso plato sureño que se puede servir como un plato principal o como un acompañante. Los frijoles carita (de ojo negro) a veces se comen en el día de Año Nuevo porque se cree que traen suerte y riquezas a quienes los comen. Las hojas de la planta se pueden cosechar y cocinar también.

Sirve: 6 porciones.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

los INGREDIENTES

- 2 cucharadas** de tocino o tocineta de pavo, ahumado, picado (alrededor de 1 rebanada)
- 2 tazas** de frijoles carita (de ojo negro), bajos en sodio, enlatados, escurridos y enjuagados o frijoles secos, cocidos (12½ onzas)
- ½ taza** de agua
- ½ cucharadita** de ajo en polvo
- ¼ cucharadita** de cebolla en polvo
- 1 cucharadita** de azúcar, granulada
- ¼ cucharadita** de sal
- ⅛ cucharadita** de pimienta negra, molida
- ⅛ cucharadita** de humo líquido, se recomienda el sabor *hickory* (opcional)

las INSTRUCCIONES

- 1.** Caliente una olla pequeña a fuego medio.
- 2.** Agregue el tocino y cocine por 3-4 minutos, hasta que esté ligeramente dorado.
- 3.** Añada el resto de los ingredientes y deje hervir. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento sin tapar por 8-10 minutos hasta que los frijoles estén espesos. Cocine hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
- 4.** Sirva ¼ taza.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ¼ taza.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	89
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	2 mg
Sodio	135 mg
Carbohidrato total	15 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	15 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teamnutrition.usda.gov>

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

¼ taza proporciona:

legumbres como sustituto de carne: ½ onza equivalente de sustituto de carne; o
legumbres como vegetal: ¼ taza de vegetales.

los

CONSEJOS DEL CHEF

Consejos para remojar frijoles secos

1 libra de frijoles carita secos = alrededor de 2¾ tazas de frijoles secos o 7 tazas de frijoles cocidos.

Método de remojo por la noche: añada 7 tazas de agua fría por cada libra de frijoles secos. Cubra y refrigere durante la noche. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Método de remojo rápido: hierva 7 tazas de agua por cada libra de frijoles secos. Añada los frijoles y hierva durante 2 minutos. Retire del fuego y deje remojar durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Consejos para cocinar frijoles secos

Una vez que los frijoles han sido remojados y escurridos, añada 7 tazas de agua por cada libra de frijoles secos. Hierva a fuego lento con la tapa inclinada hasta que estén blandos, unas 2 horas. Use los frijoles cocidos inmediatamente.

Punto crítico de control

Para servir caliente, mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta o enfríelos para usarlos más tarde. Para enfriarlos, enfríe a una temperatura de 70 °F dentro de las primeras 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de un término de 4 horas adicionales.

