

Frijoles

Receta de Almuerzo/Cena

Olla de Cocción Lenta

Carne de Puerco con Frijoles al Horno



Ingredientes:	Costo Aprox.*
1 - paquete de una libra de lomo de puerco "Country Style Ribs", sin hueso, cortado en cubitos de una	\$4.94
1½ tazas de frijoles blancos (Northern), remojados en 6 tazas de agua durante la noche anterior	\$1.19
1 pimiento verde, dessemillado y picado	\$.99
1 taza de cebolla dulce, en rodajas finas	\$.65
2 dientes de ajo, picados	\$.18
¼ chile chipotle en salsa adobe, picado, y 2 cucharadas de salsa adobe (o mas dependiendo de lo picante que quiere el plato)	\$1.00**
1- lata de 15 onzas de salsa de tomate	\$.89
1 cucharadita de comino, 1 cucharadita de orégano	\$.50**
½ taza de azúcar moreno	\$.35
2 cucharada de melaza	\$.25**
2 cucharaditas de salsa de Worchester	\$.25**
4 tazas de agua	
Total:	\$11.19

de raciones: : 10 de 1 taza. **Costo por ración: \$1.12**

*Basado en los precios de Peapod que se encuentra online en la fecha 2/1/09.

**Condimentos y especias están calculados como 25 centavos cada vez que estén usados

Direcciones: Escorra los frijoles. Agréguelos y los demás ingredientes, incluyendo sal y pimienta al gusto, a la olla de cocción lenta. Cubra y cocine a una temperatura baja durante 8 a 10 horas.

Valor Nutricional para una ración

Calorías	282
Grasa Total	8.7 g
Grasa Saturada	3 g
% de total diario	15%
Carbohidratos	33 g
Proteína	19 g
Fibra	7 g

	% de total diario*
Vitamina A	1 %
Vitamina C	20 %
Calcio:	7 %
Hierro	39 %
Buena fuente de*	<i>Magnesio, Potasio, Zinc, Tiamina,, Niacina, Vitaminas B2, B6, Vitamina B12, Folato</i>
*(10% o más del CDR)	

Basado en una dieta de 2000 calorías

