

**TAMAÑO DE LA PORCIÓN:** 1 taza  
**PORCIONES:** 12  
**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 15 minutos  
**TIEMPO DE COCCIÓN:** 4 horas con el método rápido, más tiempo con la olla de cocción lenta

## INGREDIENTES:

- 1 libra (2 ½ tazas) de frijoles (pintos, rojos o negros)
- 1/2 taza de bulgur
- 1/3 taza de cebolla picada seca o 1 cebolla picada fresca
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de comino
- 2 cucharaditas de condimento italiano
- 1 cucharadita de sal (opcional)
- 1 lata (28 oz) de tomates machucados o troceados

## DIRECCIONES:

### Para preparar los frijoles:

1. Sorteá y quita los frijoles sucios o marchitos.
2. Pon los frijoles en una olla o escurridor y enjuaga con agua fría.
3. Pon los frijoles en una olla grande con 8 tazas de agua y deja en remojo durante la noche. **Método Rápido:** Hierva los frijoles por 2 minutos. Remueve del fuego y pon en remojo por 1 ½ horas
4. Escurre y enjuaga los frijoles.

### Instrucciones para la olla de cocción lenta:

1. Pon los frijoles, el bulgur y los condimentos en la olla de cocción lenta. Cubre los frijoles con 5 tazas de agua fría.
2. Cocina a temperatura baja por 8 horas o más. Cocina a temperatura alta por 5-7 horas.
3. Cocina hasta que los frijoles estén blandos.
4. Añade y hierva los tomates hasta que se calienten. Si los añades muy pronto los frijoles pueden quedar duros. Añade más agua si es necesario.

### Instrucciones para la Estufa:

1. Pon los frijoles preparados en una olla grande con 5 tazas de agua fría y hierva.
2. Añade el condimento. Cubre y cocina a fuego lento por 2 horas. Asegúrate de que los frijoles no se sequen. Añade más agua si es necesario.
3. Añade los tomates y el bulgur. Hierva a fuego lento por 15 minutos más. Mezcla frecuentemente.



## DATOS DE NUTRICIÓN:

### Cantidad por Porción:

Caloría	177
Contenido graso total	1 g
Graso saturado	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	375 mg
Carbohidratos totales	35 g
Fibra	10 g
Azúcar	4 g
Azúcar añadido	0 g
Proteína	10 g
Fósforo	169 mg
Potasio	612 mg

## CONSEJO PARA LA RECETA:

- Añade una lata de 15 onzas de concentrado de tomate y una lata de 14.5 onzas de tomates en cubitos. No es necesario añadir sal.
  - Para una receta sin gluten, usa quinoa o arroz integral en vez del bulgur.
- Receta sometida por el departamento de Dietética de la Universidad de Mount Mary

## EQUIPO NECESARIO:

- Estufa y olla grande o olla de cocción lenta
- Abrelatas