



Sopa de Frijoles (Bean Soup)

1 libra de frijoles blancos, secos
¾ taza de zanahorias, picadas
1 hueso sustancioso de cerdo,
caldo de jamón
pimienta al gusto

¾ taza de apio, picado
1 cebolla mediana, picada
½ taza de salsa de tomate o
(catsup)

Remoje los frijoles (habichuelas) durante la noche cubriéndolos con dos pulgadas de agua. Escorra y añada 1 ½ cuartos de agua fresca y los ingredientes que quedan. Cúbralo y deje hervir. Reduzca a temperatura baja y cocine durante una hora, o hasta que los frijoles estén tiernos. Añada más agua, si se necesita.



Frijoles Rojos y Arroz (Red Beans and Rice)

1 libra de frijoles rojos (habichuelas)
½ libra de jarretes (corvejones) de jamón
2 cucharadas de perejil fresco, o
2 cucharaditas seco
1 cucharadita de ajo en polvo, o
2 dientes bien picados
sal, pimienta, y salsa picante al gusto

1 cebolla grande
2 tallos de apio, picados
½ cucharadita de pimienta
inglesa
2 hojas de laurel
6 tazas de arroz cocido

Ponga los frijoles en una olla sopera grande. Añada bastante agua para cubrir los frijoles. Déjelo hervir. Cuando empieza hervir, remueve la olla de la estufa y déjelo por una hora, o cúbralo con agua y remoje los frijoles durante la noche. Añada los jarretes de jamón. Cocínelo a media temperatura durante una hora, o hasta que estén completamente cocidos. No olvide asegurar que haya bastante agua en la olla para los frijoles. (sigue a revés)



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 6

Cantidad por ración:

Calorías 344 10% de calorías de grasa

Grasa total 4g Sodio 683mg

*Vitamina A 41% *Vitamina C 24%

*Calcio 15% *Hierro 29%

*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión

Julio 2003

Folleto FDNS-NE-SP 1151

Después de los frijoles estén bien cocidos, añada la cebolla, el apio, el perejil (si lo desea), el ajo, la pimienta inglesa, las hojas de laurel, la sal, la pimienta y las salsas. Cocine a fuego lento durante 20 minutos, revolviéndolo ocasionalmente. Sírvalo sobre arroz.

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 12

Cantidad por ración:

Calorías 300 14% de calorías de grasa

Grasa total 4g Sodio 207mg

*Vitamina A 1% *Vitamina C 11%

*Calcio 4% *Hierro 23%

*Porcentaje de Valores Diarios

La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/ acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados. Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la

Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director

Preparado por Gail M. Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión

Julio 2003

Folleto FDNS-NE-SP 1151