



Juan Brincado (Hoppin' John)

2 tazas de frijoles de carita (secos) 1 pimiento rojo picante o
8 1/2 tazas de agua, dividida 1/2 cucharadita de salsa picante
1 pierna de cerdo o del pavo ahumado 1/4 cucharadita de sal
1 cebolla mediana, picada 1 taza de arroz crudo

Ponga los frijoles en una cazuela grande y añada 6 tazas de agua. Remójelos por la noche. El día siguiente, añada el jamón (o pavo), cebolla picada y pimiento rojo o la salsa. Hiérvalo. Reduzca el calor y cocínelo a fuego lento, sin tapa, hasta que los frijoles y la carne estén tiernos, más o menos 1 1/4 horas. Quítelo del calor. Quite el centro del pimiento. En otra cazuela, caliente las 2 1/2 tazas de agua restante con la sal. Cuando empieza hervir, añada el arroz. Baje el calor a fuego lento y cocínelo tapado, hasta que el arroz esté tierno y todo el líquido se haya evaporado, más o menos 20 minutos. Quite la pierna de cerdo (o pavo) de los frijoles, quite alguna piel y huesos, y corte la carne a trozos pequeños. Devuelva la carne a los frijoles. Añada el arroz a la cazuela con los frijoles y caliente por todo.



Habas Españoles (Spanish Limas)

16 onzas de habas (lima beans) congelados o 1 taza de habas secas, cocidas
1/2 taza de cebolla picada
1 diente de ajo
1 cucharadita de aceite
2 cucharaditas de chile en polvo
1 (8 oz.) lata de tomates guisados
1/2 taza de queso rallado

Si usa habas congeladas, cocine según las instrucciones del paquete. Saltee la cebolla y el ajo en aceite hasta que se doren. Agregue el chile en polvo, tomates, y habas. Ponga todo en una cazuela de barro (de 1 cuarto) y cubra con el queso rallado. Hornéelo cubierto a 350°F por 20-30 minutos.



Datos de Nutrición

Raciones por receta: 10

Cantidad por ración:

Calorías 192 10% de calorías de grasa

Grasa total 2g Sodio 69mg

*Vitamina A 8% *Vitamina C 4%

*Calcio 14% *Hierro 11%

*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 Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión
Enero 2004
Folleto FDNS-NE-SP 1152

Datos de Nutrición

Raciones por receta: 6

Cantidad por ración:

Calorías 212 29% de calorías de grasa

Grasa total 7g Sodio 276mg

*Vitamina A 13% *Vitamina C 35%

*Calcio 14% *Hierro 12%

*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 Hanula, MS, RD, LD, Especialista de Nutrición de Extensión
Enero 2004
Folleto FDNS-NE-SP 1152