

# Frijoles Rojos Estilo Colombiano

porciones 8	tiempo de preparación 40 min	tiempo total 40 min
----------------	------------------------------------	------------------------



## Ingredientes

1 tomate beefsteak  
1 manojo de cebollas verdes  
2 dientes de ajo  
1/4 de taza de cilantro  
4 rebanadas de tocino grueso  
1 cucharadita de aceite de canola  
1 cucharadita de comino molido  
1 cucharada de sazón  
3 latas (15.5 oz) de frijoles rojos  
1 cucharada de azúcar  
2 tazas de caldo de carne de res sin sal añadida  
1 cubo de caldo de pollo

## Pasos

1. Pica el tomate, las cebollas, el ajo y el cilantro fuertemente; rebana el tocino (lávate las manos). Precalienta la cacerola grande a fuego medio de 2 a 3 minutos. Añade aceite y el tocino al sartén; cocina de 7 a 9 minutos o hasta que el tocino esté crujiente. Agrega al sartén las cebollas, los tomates, el ajo, el comino y el sazón.
2. Esurre y enjuaga los frijoles. Agrega los frijoles, el azúcar, el caldo y el cubo de caldo al sartén y lleva a fuego lento. Cocina de 18 a 20 minutos, removiendo de vez en cuando o hasta que la mezcla espese. Añade el cilantro; sirve.

## Información Nutricional

Cantidad por cada 1/8 de receta: Calorías 160, Grasa Total 3.50g, Grasas Saturadas 0.50g, Grasas Trans 0.00g, Colesterol 5mg, Sodio 680mg, Carbohidratos 23g, Fibra 6.00g, Azúcares Añadidos 6g, Proteína 10g, Calcio 6%, Vitamina A 0%, Vitamina C 0%, Hierro 10%

