# Frijoles Rojos Estilo Colombiano

| Tiempo activo | Tiempo total | Porciones |
| --- | --- | --- |
| 40 minutos | 40 minutos | 8 |

## Ingredientes

- 1 tomate beefsteak
- 1 manojo de cebollas verdes
- 2 dientes de ajo
- ¼ 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. 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,
2. los tomates, el ajo, el comino y el sazón.
3. 2. Escurre 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.

---

## Informacion Nutricional

Cantidad por cada ⅛ 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%