



Caldo de Frijol

Hace 4 porciones

4 rebanadas de tocino, cortado en tiras de 1/2 pulgada
 1 taza de cebolla amarilla cortada medio en cubitos
 1 zanahoria mediana taza de cubitos
 1 taza de apio cortada medio en cubitos
 1 cucharada de ajo picado fresco
 3 cucharadas de perejil picado

hoja plana
 5 tazas de caldo de verduras / caldo
 1 taza de frijoles secos*
(empapado durante la noche en agua y sal)
 1 cucharadita de sal
 1 cucharadita vinagre de manzana
 Sal y pimienta al gusto

1. Calentar una olla la salsa a fuego medio y rehogar el tocino hasta que esté cerca de 3/4 cocido. Retire el tocino, luego las verduras saltee durante 7-9 minutos; agregar el ajo y sofría por un minuto más.
2. Agregue el caldo, los frijoles, la sal y el tocino en la olla, después reduzca el fuego a bajo y deje que hierva a fuego lento durante 1 hora, revolviendo cada 10 o 15 minutos. Nota: si está utilizando frijoles enlatados, sólo tendrá que hierva a fuego lento durante 30-35 minutos.
3. Añadir el vinagre. Proba y ajuste la sazón con sal y pimienta. Servir caliente.

no dude en sustituir los frijoles secos con 2 latas de sus granos favoritos que son escurridos y enjuagados

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Caldo de Frijol

Hace 4 porciones

4 rebanadas de tocino, cortado en tiras de 1/2 pulgada
 1 taza de cebolla amarilla cortada medio en cubitos
 1 zanahoria mediana taza de cubitos
 1 taza de apio cortada medio en cubitos
 1 cucharada de ajo picado fresco
 3 cucharadas de perejil picado

hoja plana
 5 tazas de caldo de verduras / caldo
 1 taza de frijoles secos*
(empapado durante la noche en agua y sal)
 1 cucharadita de sal
 1 cucharadita vinagre de manzana
 Sal y pimienta al gusto

1. Calentar una olla la salsa a fuego medio y rehogar el tocino hasta que esté cerca de 3/4 cocido. Retire el tocino, luego las verduras saltee durante 7-9 minutos; agregar el ajo y sofría por un minuto más.
2. Agregue el caldo, los frijoles, la sal y el tocino en la olla, después reduzca el fuego a bajo y deje que hierva a fuego lento durante 1 hora, revolviendo cada 10 o 15 minutos. Nota: si está utilizando frijoles enlatados, sólo tendrá que hierva a fuego lento durante 30-35 minutos.
3. Añadir el vinagre. Proba y ajuste la sazón con sal y pimienta. Servir caliente.

no dude en sustituir los frijoles secos con 2 latas de sus granos favoritos que son escurridos y enjuagados

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Caldo de Frijol

Hace 4 porciones

4 rebanadas de tocino, cortado en tiras de 1/2 pulgada
 1 taza de cebolla amarilla cortada medio en cubitos
 1 zanahoria mediana taza de cubitos
 1 taza de apio cortada medio en cubitos
 1 cucharada de ajo picado fresco
 3 cucharadas de perejil picado

hoja plana
 5 tazas de caldo de verduras / caldo
 1 taza de frijoles secos*
(empapado durante la noche en agua y sal)
 1 cucharadita de sal
 1 cucharadita vinagre de manzana
 Sal y pimienta al gusto

1. Calentar una olla la salsa a fuego medio y rehogar el tocino hasta que esté cerca de 3/4 cocido. Retire el tocino, luego las verduras saltee durante 7-9 minutos; agregar el ajo y sofría por un minuto más.
2. Agregue el caldo, los frijoles, la sal y el tocino en la olla, después reduzca el fuego a bajo y deje que hierva a fuego lento durante 1 hora, revolviendo cada 10 o 15 minutos. Nota: si está utilizando frijoles enlatados, sólo tendrá que hierva a fuego lento durante 30-35 minutos.
3. Añadir el vinagre. Proba y ajuste la sazón con sal y pimienta. Servir caliente.

no dude en sustituir los frijoles secos con 2 latas de sus granos favoritos que son escurridos y enjuagados

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Caldo de Frijol

Hace 4 porciones

4 rebanadas de tocino, cortado en tiras de 1/2 pulgada
 1 taza de cebolla amarilla cortada medio en cubitos
 1 zanahoria mediana taza de cubitos
 1 taza de apio cortada medio en cubitos
 1 cucharada de ajo picado fresco
 3 cucharadas de perejil picado

hoja plana
 5 tazas de caldo de verduras / caldo
 1 taza de frijoles secos*
(empapado durante la noche en agua y sal)
 1 cucharadita de sal
 1 cucharadita vinagre de manzana
 Sal y pimienta al gusto

1. Calentar una olla la salsa a fuego medio y rehogar el tocino hasta que esté cerca de 3/4 cocido. Retire el tocino, luego las verduras saltee durante 7-9 minutos; agregar el ajo y sofría por un minuto más.
2. Agregue el caldo, los frijoles, la sal y el tocino en la olla, después reduzca el fuego a bajo y deje que hierva a fuego lento durante 1 hora, revolviendo cada 10 o 15 minutos. Nota: si está utilizando frijoles enlatados, sólo tendrá que hierva a fuego lento durante 30-35 minutos.
3. Añadir el vinagre. Proba y ajuste la sazón con sal y pimienta. Servir caliente.

no dude en sustituir los frijoles secos con 2 latas de sus granos favoritos que son escurridos y enjuagados

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Ordenar a través de los frijoles secos antes de usar y desechar cualquier resto de tallo o guijarros.
- Usar tablas de cortar y cuchillos para verduras y carnes para evitar la contaminación cruzada.
- Lávese bien las manos entre los pasos al manipular productos y carnes, aves y mariscos.
- Refrigere las sobras de inmediato.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Ordenar a través de los frijoles secos antes de usar y desechar cualquier resto de tallo o guijarros.
- Usar tablas de cortar y cuchillos para verduras y carnes para evitar la contaminación cruzada.
- Lávese bien las manos entre los pasos al manipular productos y carnes, aves y mariscos.
- Refrigere las sobras de inmediato.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Ordenar a través de los frijoles secos antes de usar y desechar cualquier resto de tallo o guijarros.
- Usar tablas de cortar y cuchillos para verduras y carnes para evitar la contaminación cruzada.
- Lávese bien las manos entre los pasos al manipular productos y carnes, aves y mariscos.
- Refrigere las sobras de inmediato.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Ordenar a través de los frijoles secos antes de usar y desechar cualquier resto de tallo o guijarros.
- Usar tablas de cortar y cuchillos para verduras y carnes para evitar la contaminación cruzada.
- Lávese bien las manos entre los pasos al manipular productos y carnes, aves y mariscos.
- Refrigere las sobras de inmediato.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.