



# SLOW COOKER BLACK BEANS

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** ½ cup

**COOK TIME:** 8-10 hours

**SERVES:** 14

## INGREDIENTS

- 1 pound dry black beans (about 2 ½ cups)
- 1 tablespoon olive oil
- 3 cloves garlic, minced
- 1 medium yellow onion, diced
- 1 teaspoon cumin
- ½ teaspoon chili powder
- ½ teaspoon salt
- 8 cups low-sodium chicken or vegetable broth (or water)
- Cilantro, chopped (for garnish)

## PREPARATION

1. In a medium skillet, heat 1 tablespoon olive oil over medium heat. Add garlic and sauté for about 1 minute, until brown but not burnt.
2. Add onion and sauté until translucent, about 5 minutes.
3. Add spices and sauté for another minute. Remove from heat.
4. Check beans for rocks and rinse thoroughly. Add them to slow cooker along with the onion mixture and broth. Cook on low for 8-10 hours.

## SOURCE

fruitsandveggiesmorematters.org

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

14 servings per container  
Serving size 1/2 cup (184g)

Amount per serving

**Calories 130**

% Daily Value\*

**Total Fat** 1.5g 2%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 170mg 7%

**Total Carbohydrate** 23g 8%

Dietary Fiber 5g 18%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 7g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 56mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 500mg 10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/17  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



CENTRAL  
TEXAS  
FOOD  
BANK

# FRIJOLES NEGROS EN OLLA DE COCCIÓN LENTA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** ½ taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 8-10 horas

**PORCIONES:** 14

## INGREDIENTES

- 1 libra de frijoles negros, secos (aproximadamente 2 ½ tazas)
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 3 dientes de ajo, finamente picado
- 1 cebolla mediana amarilla, picada
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 8 tazas de caldo de pollo o vegetal bajo en sodio (o agua)
- Cilantro, picado (para guarnición)

## PREPARACIÓN

- En un sartén mediano, caliente el aceite de oliva a fuego medio. Agregue el ajo y saltee durante aproximadamente 1 minuto, hasta que esté marrón pero no quemado.
- Añada la cebolla y saltee hasta que esté translúcida, unos 5 minutos.
- Añada especias y saltee por otro minuto. Retírelo del fuego.
- Revise los frijoles para ver si hay rocas y enjuague bien. Añada a la olla de cocción lenta junto con la mezcla de cebolla y el caldo. Cocine en calor bajo por 8-10 horas.

## FUENTE

[fruitsandveggiesmorematters.org](http://fruitsandveggiesmorematters.org)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

14 servings per container  
Serving size 1/2 cup (184g)

Amount per serving  
**Calories 130**

|                               | % Daily Value* |
|-------------------------------|----------------|
| <b>Total Fat</b> 1.5g         | <b>2%</b>      |
| Saturated Fat 0g              | 0%             |
| Trans Fat 0g                  |                |
| <b>Cholesterol</b> 0mg        | <b>0%</b>      |
| <b>Sodium</b> 170mg           | <b>7%</b>      |
| <b>Total Carbohydrate</b> 23g | <b>8%</b>      |
| Dietary Fiber 5g              | 18%            |
| Total Sugars 2g               |                |
| Includes 0g Added Sugars      | 0%             |
| <b>Protein</b> 7g             |                |

|                 |     |
|-----------------|-----|
| Vitamin D 0mcg  | 0%  |
| Calcium 56mg    | 4%  |
| Iron 2mg        | 10% |
| Potassium 500mg | 10% |

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 9/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés