



# SLOW-COOKER RED BEANS

**PREP TIME:** 10-15 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 6 hours

**SERVES:** 10

## INGREDIENTS

- 1 pound dried red beans
- ½ pound turkey sausage, thinly sliced
- 3 celery ribs, chopped
- 1 green bell pepper, chopped
- 1 medium onion, chopped
- 2 garlic cloves, minced
- 7 cups water
- 1 tablespoon Worcestershire sauce
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon chili powder
- Green onions, chopped for garnish
- Fresh parsley, chopped for garnish



## PREPARATION

1. Check beans for rocks and rinse thoroughly.
2. Add rinsed beans to slow cooker, along with turkey sausage, celery, bell pepper, onion, garlic, water, Worcestershire sauce, salt and chili powder.
3. Set slow cooker on high setting and cook for 6 hours.
4. Serve red beans on top of cooked rice. Top with green onions and parsley.

### For Stovetop preparation:

Heat 1 tablespoon olive oil, sauté onions for 3-5 minutes, add garlic, celery, bell pepper and sauté for another 5 minutes. Add spices and cook for an addition minute. Add water and beans and simmer with tilted lid until beans are tender, about an hour.

## SOURCE

[https://addapinch.com/slow-cooker-red-beans-rice-recipe/?utm\\_source=Add%20a%20Pinch%20Email%20Subscribers](https://addapinch.com/slow-cooker-red-beans-rice-recipe/?utm_source=Add%20a%20Pinch%20Email%20Subscribers)

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

## Nutrition Facts

10 servings per container  
**Serving size** 1 cup (257g)

**Amount per serving**  
**Calories** 210

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 2g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	2%
<b>Sodium</b> 310mg	13%
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	12%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 14g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 52mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 92mg	2%

\*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 3/18  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



# FRIJOLES ROJOS EN OLLA DE COCCIÓN LENTA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10-15 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 6 horas

**PORCIONES:** 10

## INGREDIENTES

- 1 libra de frijoles rojos secos
- ½ libra de salchicha de pavo, finamente rebanada
- 3 costillas de apio picadas
- 1 chile morrón verde picado
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados
- 7 tazas de agua
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de chile en polvo
- Cebollas verdes, picadas para decorar
- Perejil fresco, picado para decorar

## PREPARACIÓN

1. Revise los frijoles en busca de rocas y enjuague bien.
2. Agregue los frijoles enjuagados a la olla de cocción lenta, junto con la salchicha de pavo, el apio, el chile morrón, la cebolla, el ajo, el agua, la salsa Worcestershire, la sal y el chile en polvo.
3. Ajuste la olla de cocción lenta en configuración alta y cocine durante 6 horas.
4. Sirva los frijoles rojos sobre arroz cocido. Cubra con cebollas verdes y perejil.

## Para preparar en estufa:

Caliente 1 cucharada de aceite de oliva, saltee las cebollas por 3-5 minutos, agregue el ajo, el apio, el chile morrón y saltee por otros 5 minutos. Agregue las especias y cocine por un minuto adicional. Agregue agua y frijoles y cocine a fuego lento con la tapa inclinada hasta que los frijoles estén tiernos, alrededor de una hora.

## FUENTE

[https://addapinch.com/slow-cooker-red-beans-rice-recipe/?utm\\_source=Add%20a%20Pinch%20Email%20Subscribers](https://addapinch.com/slow-cooker-red-beans-rice-recipe/?utm_source=Add%20a%20Pinch%20Email%20Subscribers)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



## Nutrition Facts

10 servings per container  
**Serving size** 1 cup (257g)

**Amount per serving**  
**Calories** 210

**% Daily Value\***

**Total Fat** 2g 3%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 5mg 2%

**Sodium** 310mg 13%

**Total Carbohydrate** 32g 12%

Dietary Fiber 8g 29%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 14g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 52mg 4%

Iron 3mg 15%

Potassium 92mg 2%

\*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 3/18

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