

# POT OF BEANS



Prep Time: 10 min.

Soak Time: 6+ hrs.

Cooking Time: 2 hr.

## INGREDIENTS

- 2 C. dry beans
- 8-16 C. water
- 2 tbs salt
- ¼ white onion
- 2 whole garlic cloves

### Slow Cooker Method:

Transfer the soaked beans to the slow cooker, add water, enough to cover 4 inches above the beans and add salt, onion, and garlic.

Set the slow cooker: 4 hours on high or 8 hours on low until soft and tender.

## DIRECTIONS (2 STEP PROCESS)

### 1st Step: Prep the night before:

- Lay your beans on a clean surface and remove any debris, rocks, broken pieces, black or shriveled beans.
- Then rinse under cold water until the running water is clear.
- Place the rinsed beans in a large bowl with water that is about 2 inches above the beans. This is about 2nd line from your fingertip.
- Let soak overnight or for at least 6 hours.

### 2nd Step: Cooking the beans:

- Drain your beans and transfer into a large stock pot. Add water, enough to cover 4 inches above the beans which is about 8-10 cups of water depending on beans and pot.
- Add the onion, garlic cloves, and salt.
- Bring to a boil and reduce heat to low to simmer, you should barely see the water moving when boiling.
- Simmer for 2 hours. After the 2 hours check for soft and tenderness if not tender continue cooking and check every 30 min. adding water as needed.



# FRIJOLES DE LA OLLA



Preparación: 10 min.

Remojo: 6+ horas

Cocción: 2 horas

## INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles secos
- 8-16 tazas de agua
- 2 cucharadas de sal
- 1/4 cebolla blanca
- 2 dientes de ajo enteros

### Método en olla de cocción lenta:

Transfiera los frijoles remojados a la olla de cocción lenta, agregue suficiente agua para cubrir 4 pulgadas arriba de los frijoles y agregue sal, cebolla y ajo. Configure la olla de cocción lenta: 4 horas a temperatura alta o 8 horas a temperatura baja hasta que estén suaves y tiernos.

[Vea el video en YouTube:](#)

Northern Nevada Public Health

## INSTRUCCIONES (PROCESO DE 2 PASOS)

### Primer paso: Preparar la noche anterior:

- Coloque los frijoles sobre una superficie limpia y quite cualquier escombro, piedras, pedazos rotos, frijoles negros o marchitos.
- Enjuague los frijoles con agua fría hasta que el agua salga clara.
- Coloque los frijoles en una olla grande y agregue agua hasta que esté aprox. 2 pulgadas por encima de los frijoles. Esta es aprox. la segunda línea de la punta de su dedo.
- Dejar remojando durante la noche o por lo menos 6 horas.

### Segundo Paso: Cocinar los frijoles:

- Escurra los frijoles y transfiera a una olla grande. Agregue suficiente agua para cubrir 4 pulgadas por encima de los frijoles, que son aprox. 8-10 tazas de agua, dependiendo de los frijoles y la olla.
- Agregue la cebolla, los dientes de ajo y la sal.
- Deje que hiervan, después baje la temperatura para hervir a fuego lento, apenas debe ver el agua moviéndose al hervir.
- Cocine a fuego lento durante 2 horas. Después de las 2 horas, verifique que los frijoles estén suaves y tiernos. Si no están tiernos, continúe cocinando y verifique cada 30 minutos, agregando agua según sea necesario.