Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Alubias Pequeñas

Sirve:

8 raciones

Pieza:

4 Qt./3.8 L Roaster with Cover
5 Qt./4.7 L Multi-Purpose Oil Core
Valora:

Contribuido por:

Jael Tanti
Dealer Autorizado Saladmaster®
Agregar un Comentario

- 4 tazas de alubias pequeñas (736 g)
- 8 tazas de agua (950 ml)
- 2 hojas de laurel
- 4 dientes de ajo, picados

sal marina, al gusto

Preparación :

1. Lava y escurre las alubias y ponlas en la olla con 8 tazas de agua, tapa y pon a fuego medio.
2. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, añade la sal, hojas de laurel y ajo picado. Tapa. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic otra vez, reduce el fuego a bajo y cocina durante 1 ½ hora o hasta que las alubias estén tiernas.

En la Olla Eléctrica Multifunción de 4,7 L (5 Qt.)

1. Lava y escurre las alubias y ponlas en la olla con el agua.
2. Ajusta el mando digital a 375°F y tapa. Cuando la Vapo Valve ™ haga clic constantemente, añade la sal marina, las hojas de laurel y el ajo y tapa otra vez.
3. Cuando la Vapo Valve ™ haga clic una vez más, reduce la temperatura a 185°F - 200°F presionando la flecha hacia abajo. Sigue cocinando a fuego lento durante 1 hora o hasta que las alubias estén tiernas.

Consejos:

- Algunas marcas de alubias son más tiernas que otras, por lo que deberás comprobar el tiempo de cocción de acuerdo a las instrucciones del paquete. En general, el método

Saladmaster ® tarda la mitad de tiempo que las instrucciones indicadas.

Información nutricional por ración

Calorías: 110
Grasa Total: 0g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 373mg
Carbohidratos: 20g
Fibra Dietética: 7g
Azúcar: 2g
Proteína: 7g