

Apple Bean Bake (Horno de frijoles de manzana)

INGREDIENTES

- 1 lata (16 onzas) de carne de cerdo y frijoles (quite el "cerdo" y deséchelo)
- 2 manzanas pequeñas y deliciosas, sin corazón y en cubos (se pueden usar otros tipos de manzanas),
- pero tendrá que ser pelado)
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- ½ cucharadita de canela



INSTRUCCIONES

- Método de microondas:
- Combinar todos los ingredientes en una cacerola de 1 ó 2 cuartos de galón para microondas.
- Microondas destapado en alto 4 minutos. Voltéese a la mitad y revuelva.
- Calentar en el microondas a temperatura alta otros 4 minutos hasta que las manzanas estén tiernas y suban a la superficie.
- Método de la estufa:
- Combinar todos los ingredientes en una cacerola de 1 ó 2 cuartos de galón.
- Cocine a fuego lento hasta que las manzanas estén tiernas y suban a la superficie. Revuelva ocasionalmente.
- Sirva caliente como una verdura con cualquier comida.