



# ¡A cocinar con frijoles!

## ¡Agregar frijoles a sus comidas es fácil y sabroso!

Siga estos tres sencillos pasos para cocer frijoles secos:

1. **Separe:** Antes de ponerlos a remojar, revíselos y retire los frijoles que estén dañados, las piedras pequeñas o tierra.
2. **Enjuague:** Para quitarles la suciedad, enjuáguelos con agua fría.
3. **Remoje:** La mayoría de los frijoles se rehidratarán y triplicarán su tamaño; por lo tanto, asegúrese de contar con una olla suficientemente grande. Escoja una de las siguientes formas para remojarlos:

**Remojo en caliente:** El mejor método para reducir los gases intestinales es remojar los frijoles en caliente. En una olla grande, añada 10 tazas de agua caliente por cada libra de frijoles secos; caliente hasta que hierva y deje hervir de 2 a 3 minutos. Retire del fuego, tape y aparte unas 4 horas.

**Remojo rápido:** En una olla grande, añada 10 tazas de agua caliente por cada libra de frijoles secos; caliente hasta que hierva y deje hervir de 2 a 3 minutos. Retire del fuego, tape y aparte por lo menos durante 1 hora.

**Remojo durante toda la noche:** Por cada libra de frijoles secos, agregue 10 tazas de agua fría y deje remojando toda la noche o por lo menos durante ocho horas.

4. **Cocine:** Escurra los frijoles y enjuáguelos. Cúbralos con agua fresca. Póngalos a hervir a fuego lento durante 1½ a 2 horas hasta que estén tiernos.

## ¡PUEDO hacerlo!

Los frijoles en lata ahorran tiempo cuando preparamos platillos con frijoles. Sustituya con frijoles enlatados en las recetas que indiquen frijoles cocidos o utilícelos en los platillos que no se cocinan como las salsas y ensaladas.

Cómo usar los frijoles en lata:

- Con un colador, escurra los frijoles.
- Enjuáguelos con agua fría para quitarles el líquido en que vienen y el exceso de sal.
- Agréguelos a las recetas al final del tiempo de cocción para así evitar que se reblandezcan demasiado.

### Consejos para cocinar:

- Evite que los frijoles se deshagan o se reblandezcan hirviéndolos con cuidado, sin removerlos mucho.
- Revíselos con frecuencia, hasta que estén tiernos.
- Añádales algún sabor: durante la cocción, agregue cebolla picada, ajo, pimienta verde, zanahoria o apio en cubos, tomates picados o carne cocida.

*Agregue al final los alimentos que contengan ácidos, como tomates, jugo de limón, vinagre o catsup ya que retrasan la cocción de los frijoles y tardan más en ablandar.*

- Ahorre tiempo al cocer con anticipación los frijoles secos y guardarlos en el congelador. Congele los frijoles cocidos hasta por seis meses en porciones de una a dos tazas. Antes de congelarlos, cúbralos con el líquido en que los coció o con agua para evitar que se dañen al congelar.  
Para descongelar los frijoles:
  - Descongélalos en el horno de microondas o
  - Colóquelos en el refrigerador durante toda la noche o
  - Póngalos durante una hora en una sartén con agua TIBIA. Utilícelos en cualquier receta que requiera frijoles cocidos o
  - Coloque los frijoles congelados directamente en la olla de la sopa. Se descongelarán y se cocinarán junto con los demás ingredientes.

## Coma frijoles para tener una mejor salud

- Los frijoles le proporcionan más proteína por su dinero que la mayoría de los demás alimentos. Una taza de frijoles le dará más de una tercera parte de sus requerimientos diarios de proteínas.
- Los frijoles son:
  - por naturaleza, bajos en grasa y sal; no contienen colesterol
  - altos en fibra y carbohidratos complejos
  - ricos en vitaminas y minerales, tales como la vitamina B, la vitamina E, folato, calcio, potasio y hierro.
- Una taza de frijoles tiene alrededor de 230 calorías y suministra la mitad de los requerimientos diarios de hierro de la mujer.

### Ensalada de frijol y pasta

#### Ingredientes

- 1 libra de pasta cocida
- 2 tazas de frijoles cocidos o de lata, enjuagados y escurridos
- 2 tazas de verduras crudas surtidas, lavadas y picadas (como pimiento verde o rojo, calabacitas, brócoli, col, coliflor, zanahorias, apio, cebolla, pepino)
- ½ taza de aceitunas negras o verdes (opcional)

#### Aderezo:

Utilice su aderezo preferido para ensaladas o prepare uno con:

- ½ taza de mayonesa
- ½ taza de crema agria baja en grasa o yogurt
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1 cucharada de jugo de limón o de vinagre
- ½ cucharadita de hierbas al gusto (como eneldo, albahaca u orégano)

1. Cuezca la pasta en agua hirviendo según las instrucciones del paquete. No la cocine demasiado.
2. Escorra y enjuague bajo el chorro de agua fría. Escorra muy bien.
3. En un tazón grande coloque las verduras crudas preparadas. Agregue la mitad de la pasta cocida. Mezcle con cuidado. Añada el resto de la pasta, los frijoles y las aceitunas. Revuelva ligeramente.
4. En un tazón pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo. Viértalo sobre la ensalada y revuelva ligeramente para mezclar bien.

Rinde 8 porciones.

Receta del Sistema de Extensión de Cooperativas de Connecticut

Si no tiene a la mano verduras frescas, use verduras que haya descongelado. Inténtelo con chícharos, ejotes, zanahorias, brócoli o verduras mixtas.

Missouri  
**WIC**



Material adaptado del Programa de Nutrición WIC del Estado de Washington, "The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes".