

✓ ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS

✓ LLENADORES

✓ FÁCILES DE COCINAR Y DE AGREGAR A LAS COMIDAS

todo sobre

LOS FRIJOLES

Existen muchas variedades de frijoles. Todos los frijoles tienen altos contenidos de proteínas y fibra. Intercámbielos en todo tipo de platos para ayudar a estirar su presupuesto de comida.



Cocinando con Frijoles

Consejo Rápido: Si tiene frijoles secos a mano, cocine una gran cantidad y agréguelos a las recetas durante toda la semana (consulte las instrucciones de cocción y almacenamiento en el reverso).



Jambalaya Campestre con Frijoles Carita

Porciones: 4-6

- 2 cucharadas de aceite para cocinar
- 1 cebolla picada en cubitos
- 1 pimiento verde cortado en cubitos
- 1 pimiento rojo cortado en cubitos
- 1 libra de salchicha cortada en rodajas
- 1 libra de pechugas o muslos de pollo deshuesados y sin piel - cortados en cubos de ½"
- 8 oz de jamón picado en cubitos
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta cayena
- 2 cucharadas de pimienta negra
- 2 latas (15 oz) de tomates cortados en cubitos
- 2 latas (15 oz) de frijoles carita
- 1 lata (4-6 oz) de chiles verdes
- 1 lata (8 oz) de puré de tomates
- 2 tazas de caldo de pollo o agua
- 1 taza de arroz blanco crudo (opcional)
- Cebollines verdes para decorar (opcional)

Agregue aceite en una olla grande a fuego mediano. Agregue cebolla, pimientos y saltee durante 2 minutos. Incorpore la salchicha, el pollo y el jamón. Agregue chile en polvo, ajo en polvo, pimienta cayena. Cocine por 5 minutos. Agregue tomates cortados en cubitos, frijoles carita, chiles verdes, puré de tomates y caldo de pollo. Deje hervir, luego reduzca a fuego lento por 25-30 minutos. Agregue el arroz y sirva. Espolvoree con cebollines y ¡disfrútelos!



Frijoles Negros y Chile de Pollo

Porciones: 4-6

- 2 cucharadas de aceite para cocinar
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla picada en cubitos
- 1 pimiento verde cortado en cubitos
- 1 pimiento rojo cortado en cubitos
- 1 jalapeño cortado en cubitos
- 2 latas (15 oz) de frijoles negros o rojos escurridos y enjuagados
- 2 latas (15 oz) de tomates cortados en cubitos
- Carne de 1 pollo asado, desmenuzado.
- 1 lata (15 oz) de maíz, escurrida
- 2 tazas de caldo de pollo o agua
- 3 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharadas de comino
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 lata (8 oz) de puré de tomates
- Sal a gusto

Ingredientes Opcionales: cebollines verdes, crema agria baja en grasa, jalapeños, salsa picante.

Agregue aceite en una olla grande a fuego mediano. Agregue ajo, cebolla, pimientos y jalapeño. Saltee durante 2-3 minutos. Agregue los frijoles negros y los tomates. Cocine por 5 minutos. Agregue el pollo, maíz, caldo, chile en polvo, comino, pimienta negra y el puré de tomates. Deje hervir, luego reduzca a fuego lento durante 10 minutos o hasta que esté fragante. Agregue sal a gusto. Divida en tazones y sirva.



Enchilada de Frijoles Pintos

Porciones: 4-6

- 1 cebolla, picada
- 4 tallos de apio (1 taza), picados
- 4 latas (15 oz) de frijoles pintos o rojos escurridos y enjuagados.
- 1 paquete de condimento para tacos
- 1 manojo de cebollines cortado en rodajas
- 1 lata (16 oz) de salsa para enchiladas (verde o roja)
- 2 tazas de queso rallado (cheddar, pepper Jack, etc.)
- 1 manojo de cilantro picado
- 2 cucharadas de aceite para cocinar
- 1 tomate cortado en cubitos
- 12 tortillas de maíz
- Ingredientes Opcionales: crema agria baja en grasa, salsa, jalapeños, aceitunas en rodajas.

Precalente el horno a 375°F. Engrase un molde para hornear de 9x13. Deje a un lado. A fuego mediano, saltee la cebolla y el apio durante 2 minutos. Agregue los frijoles, el condimento para tacos, los cebollines verdes en rodajas y ½ taza de la salsa para enchiladas. Cocine y revuelva por 2 minutos más. Retírelo del calor. Agregue 1 taza de queso y la mitad del cilantro. Ponga ½ taza de la mezcla de frijoles en una tortilla de maíz. Enrolle la tortilla alrededor de la mezcla y colóquela en la fuente de horno engrasada. Repita con las tortillas restantes. Vierta el resto de la salsa para enchiladas sobre las enchiladas, luego espolvoree con el queso restante. Hornee durante 20 minutos. Ponga en un plato y sirva con los ingredientes opcionales.

todo sobre

LOS FRIJOLES



Cómo Remojar y Cocinar Frijoles Secos.



Nota: Los frijoles enlatados ya están cocidos. ¡Solo escúrralos, enjuáguelos y úselos!

1. Remoje sus frijoles.

REMOJO TRADICIONAL: Vierta suficiente agua fría sobre los frijoles para cubrir por completo. Remoje durante 8 horas o toda la noche. Escorra el agua del remojo y enjuague los frijoles con agua fría.

REMOJO RÁPIDO: Coloque 1 taza de frijoles en una olla grande con 3 tazas de agua. Deje hervir durante 3 minutos, luego retire del fuego y deje reposar durante 1 hora. Escorra el agua del remojo y enjuague los frijoles en agua fría.

2. Mezcle 1 taza de frijoles con 2 tazas de agua y deje hervir.

Por cada taza de frijoles, use 2 tazas de agua. **CONSEJO:** ½ taza seco = 1 taza cocido

3. Cocine a fuego lento durante 1-2 horas. Tenga en cuenta que los frijoles más grandes (Lima o Fava) pueden tardar más en cocinarse.

Intercambios Fáciles

¿Busca más formas de usar los frijoles?
¡Pruebe estos intercambios fáciles!



Hamburguesas

Reduzca el costo y agregue fibra a sus hamburguesas reemplazando la mitad de la carne con la misma cantidad de puré de frijoles cocidos.

REEMPLACE ESTO CON ESTO

½ o TODA LA CARNE MOLIDA

PURÉ DE FRIJOLES PINTOS, NEGROS O ROJOS



Lasaña

Reemplace la mitad o todo el queso ricota con puré blanco de frijoles y reduzca el contenido de grasa y ¡el costo!

½ o TODO EL QUESO RICOTA

PURÉ DE FRIJOLES CANNELLINI



Brownies

Convierta los dulces en botanas llenos de proteínas para mantener su energía alta entre las comidas. Sólo reemplace 1 taza de harina para todo uso con una lata de 15 oz. de puré de frijoles.

1 TAZA DE HARINA PARA TODO USO

1 15 oz. can PURÉ DE FRIJOLES NEGROS

Cómo Almacenar

DESPENSA

FRIJOLES SECOS

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 1 año
Si se almacena por más tiempo, los frijoles pueden necesitar tiempos de cocción más largos para que se ablanden.

FRIJOLES EN LATA (SELLADOS)

Tiempo de Almacenamiento: Varios Años
CONSEJO: Guarde los frijoles secos y enlatados en un lugar oscuro, seco y frío para que se mantengan frescos.

REFRIGERADOR

FRIJOLES COCIDOS O ENLATADOS (abiertos)

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 5 Días
Sellado en un recipiente hermético con el líquido en que se cocinó o cubiertos con agua.

SOPAS, CHILI Y CURRIES

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 5 Días
Guarde en un recipiente hermético, sellado.

CONGELADOR

FRIJOLES COCIDOS

Tiempo de Almacenamiento: 6 Meses
Después que los frijoles se hayan enfriado por completo, escurra cualquier exceso de líquido y guarde en porciones individuales en recipientes herméticos o bolsas selladas para el congelador.

SOPAS, CHILI Y CURRIES

Tiempo de Almacenamiento: 3-6 meses
Guarde en un recipiente hermético, sellado.

CONSEJO: Para descongelar los frijoles o las comidas congeladas, colóquelos en el refrigerador durante la noche o caliéntelos a fuego suave, justo antes de comer.



Para obtener más recetas o información, visite:
www.usapulses.org/TIPS o síguenos en medios de comunicación social @USAPulses