

# ¡Más que una pila de frijoles...!

## ¿Por qué frijoles (legumbres)?

¡Porque son una fuente de proteína de bajo costo, grasa y sal, y buenísima fuente de fibra!

### ■ Como Almacenarlos

Los frijoles secos son muy fácil de almacenar. Deben mantenerse en un recipiente cubierto herméticamente, en un lugar seco y fresco (50-70 grados F). Su buena calidad debe durar por varios meses cuando se almacenan en éstas condiciones. Los frijoles más viejos requieren remojar y cocerse por periodos de tiempo más largos que los frijoles frescos, especialmente en los climas secos.

### ■ Como darles Sabor

La sal se le puede añadir en cualquier momento mientras se están cociendo. Ponga una cucharadita de sal por cada taza de frijol seco si es que no se añadió ningún otro alimento salado. Para unos frijoles “sabrosos” añada una cucharada de aceite, 2 cucharaditas de sal de cebolla, ¼ cucharadita de sal de ajo, una cucharada de consomé de pollo y ¼ cucharadita de pimienta blanca por cada libra (2 tazas secas) de frijol.

### ■ Como congelarlos

Deje a medio cocer los frijoles que va a congelar. Enfríelos rápido, destápelos, selle y congele. Cuando esté descongelando, hágalo despacio para que el frijol mantengan su forma original. Los frijoles cocidos se pueden guardar de 4 a 6 meses en el congelador regular, un año en el congelador intenso (0° C), y hasta una semana en el refrigerador.

### ■ Como Usarlos

- Prepare arroz con frijoles como cena de un sólo platillo.
- Añada frijoles a todo tipo de ensaladas.
- Combine frijoles, queso y vegetales en un pan de “pita”, un bocadillo para llevar, cuando ande a la carrera.
- Aplaste los frijoles y sívalos como aperitivos con galletas de trigo entero.
- Mezcle los frijoles con “chili”, sopas, y estofados.
- Haga que se estire la carne...rebaje la cantidad de carne de las recetas reemplazándola con los frijoles.

1 paquete de una libra = 2 tazas seco = 5 tazas remojado.

Los frijoles secos se expanden 2 ½ veces del tamaño original cuando se remojan .

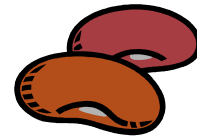
Una lata de 6 onzas (escurridos) es igual a 1 2/3 tazas de frijol cocido.

¡Vaya a éstas direcciones electrónicas y encuentre recetas buenísimas!

[www.americanbean.org](http://www.americanbean.org)  
[www.calbeans.com](http://www.calbeans.com)  
[www.state.id.us/bean/](http://www.state.id.us/bean/)  
[www.michiganbean.org](http://www.michiganbean.org)  
[www.nebraskadrybean.com](http://www.nebraskadrybean.com)  
[www.northarvestbean.org](http://www.northarvestbean.org)  
[www.pea-lentil.com/recipes/index.html](http://www.pea-lentil.com/recipes/index.html)



## Como Preparar y Cocinar los Frijoles



### Paso 1: Escoger y Lavar

- Quite los frijoles dañados y la basura, después enjuágelos con agua fría.

### Paso 2: Remojar

- Remojar por la Noche: Añada 6 tazas de agua fría y 2 cucharadas de sal por cada libra de frijol seco. Déjelos reposar a través de la noche. Escúrralos.
- Método de Remojo Rápido: Añada de 6 a 8 tazas de agua a una libra de frijol seco. Deje que hierva el agua, cúbralos y deje que se cuezan por 2 minutos. Quítelos del fuego y déjelos tapados por una hora o más. Escúrralos.

### Paso 3: Poner a cocer

Ponga los frijoles remojados en una olla, cúbralos con agua caliente, tápelos parcialmente y déjelos cociendo a fuego lento hasta que los frijoles estén suaves. Si es necesario, vaya añadiendo agua caliente. La mayoría de los frijoles están suaves después de 2 a 4 horas de cocerse a fuego lento. Los frijoles que han sido almacenados por un período largo requerirán de más tiempo para quedar suaves.

#### Cociendo en el horno de microondas

Ponga una libra de frijoles en una olla de 5 litros y añada 8 tazas de agua. Cúbralos y cózalos a toda potencia por 8-10 minutos o hasta que estén hirviendo. Déjelos reposar por una hora o más tiempo, escúrralos. Para finalizar de cocer los frijoles, añada de 6-8 tazas de agua caliente fresca. Cúbralos y déjelos cocer por 8-10 minutos a máxima potencia o hasta que estén hirviendo. Reduzca la potencia al 50% y cocine por otros 15-20 minutos o hasta que los frijoles estén suaves.

#### Cociendo en la olla de presión\*

Ponga los frijoles remojados en la olla de presión con el agua y los condimentos. No llene más de lo que es la mitad de la olla. Siguiendo las instrucciones de la etiqueta de la olla, cierre herméticamente y coza a la presión requerida (usualmente 15 libras). Cuando la valvula enseñe la presión deseada, reduzca el fuego y empiece a contar el tiempo. El tiempo requerido depende del tipo de frijol que se está usando. Se requiere de más tiempo para cocer en los lugares de elevaciones altas, usualmente 20-30 minutos. Remueva del calor y reduzca la presión.

#### Cociendo en la olla de cocimiento lento

Ponga los frijoles previamente lavados en agua hirviendo (suficiente como para taparlos) y coza a fuego lento por 10 minutos. Tire el agua. Después ponga los frijoles en la olla de cocimiento lento y añada 6 tazas de agua por libra de frijol y los condimentos de su gusto. Cocine a una potencia baja por 12 horas.

#### Consejos simples para cocinar

- Para evitar frijoles sin consistencia y quebrados, déjelos cocer a fuego lento y meneé lo menos posible.
- Las lentejas y los chícharos secos verdes no necesitan ser remojados.
- Los frijoles requieren de más tiempo para cocerse en lugares de elevación alta.
- A la hora de cocer, vaya probándolos para saber cuando alcanzan la suavidad de su gusto.
- Los alimentos que contienen ácido como los tomates, salsa de "chili", jugo de limón, vinagre o salsa "catsup" hacen que el tiempo para cocer los frijoles sea más largo. Para evitar ésto, añada dichos alimentos hasta el final del cocimiento.

\*Si desea comprar una olla de presión por un precio bajo, visite las tiendas de segunda mano o tiendas de descuento.

5/05

Programa WIC de Utah