



# ¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



## Generalidades de los Frijoles

La mayoría de los frijoles son ricos en fibra, fósforo y folato.



### Tipos de Frijoles

Hay muchos tipos de frijoles, como frijoles tipo "kidney", pinto, negro, blanco y garbanzo. Aunque cada uno tiene un sabor único, usted puede substituir un tipo de frijol por otro en la mayoría de las recetas. Use el que tiene a la mano o compre el que sea más barato o el que esté de oferta.

Se puede substituir 2 tazas de frijoles cocidos por 1 libra de carne en la mayoría de las recetas.

### Compra\$ y Ahorro\$

- Los frijoles secos o en grano y los frijoles enlatados son alimentos excelentes para tener a la mano. Es posible que desee comprar extra cuando estén de oferta.
- Los frijoles en grano frecuentemente son más baratos que los frijoles enlatados, comparando las mismas cantidades, pero toman más tiempo para cocinar.

### Conversión Matemática de Frijoles



1 libra de frijoles secos



2 tazas de frijoles secos



de 4 a 6 tazas de frijoles cocidos

### Duración del Almacenamiento



#### ¿Cuánto tiempo duran los frijoles en almacenamiento?

- Los frijoles secos en un recipiente hermético se mantienen durante al menos un año en un lugar oscuro, fresco y seco. Etiquete los frijoles con la fecha de compra, usando cinta adhesiva y un marcador.
- Los frijoles enlatados se mantienen durante 2 años o más.

#### Cómo almacenar los frijoles cocidos:

Refrigérelos antes de 2 horas. Úselos antes de 5 días.

**Congélelos** en las porciones que especifica cada receta para un almacenamiento más duradero. Ponga los frijoles en recipientes o bolsas especiales para el congelador, luego cubra con agua o con el líquido en el cual se cocinaron. Deje por lo menos una media pulgada de espacio entre el líquido y la parte superior del recipiente o bolsa. Etiquete el recipiente o bolsa con la fecha y cantidad, y para una mejor calidad, use en los 2 o 3 meses siguientes.



# Cómo Cocinar Frijoles

## Tres Pasos Fáciles para Cocinar Frijoles Secos

**1 Revisar y Enjuagar**—Revise para eliminar las piedras, semillas o frijoles dañados. Enjuague bien para eliminar el polvo.

**2 Remojar**—Remoje para acelerar el tiempo de cocción. Elija un remojo largo o rápido basándose en el tiempo que usted tenga.

■ **Remojo Largo** —Cubra los frijoles con bastante agua (8 tazas de agua para cada 2 tazas de frijoles); remoje por 6 horas o durante toda la noche.

■ **Remojo Rápido** —En una olla grande, cubra los frijoles con bastante agua (8 tazas de agua para cada 2 tazas de frijoles) y deje hervir. Hierva por 2 minutos. Apague el fuego y deje remojar durante 1 hora.

**3 Cocinar**—Escurra y enjuague los frijoles. En una olla grande, añada por lo menos una pulgada de agua fresca para cubrir los frijoles y deje hervir. Luego, baje el fuego, cubra y cocine a fuego lento hasta que los frijoles estén blandos. Agregue agua si es necesario para mantener los frijoles cubiertos de líquido durante la cocción. El tiempo de cocción varía para los diferentes frijoles, pero es normalmente de 1 a 2 horas. Los frijoles están bien cocidos cuando los puede machacar fácilmente con un tenedor.

★ **Consejo:** Espere hasta que los frijoles estén blandos antes de añadir sal o ingredientes ácidos como productos de tomate, limón o vinagre. Si se añaden demasiado pronto, estos ingredientes retrasarán el ablandamiento de los frijoles.

## Una Solución Rápida

Usted puede agregar frijoles a las ensaladas, usarlos en sopas o en quesadillas para comidas rápidas.

Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) conseguir recetas con frijoles fáciles y deliciosas.

## Frijoles Refritos

### Ingredientes:

- 1 ¼ tazas o 1 lata (15 a 16 onzas) de **frijoles cocidos** (pinto u otro tipo)
- 1 cucharada de **aceite**
- 2 cucharadas de **cebolla** picada
- 1 cucharadita de **ajo** finamente picado o ½ cucharadita de **ajo en polvo**
- ¼ de cucharadita de comino molido (o substituya por ½ cucharadita de **chile en polvo**)

### Instrucciones:

1. Enjuague los frijoles y reserve el líquido. (Enjuague los frijoles enlatados para reducir el sodio.)
2. Caliente el aceite en una sartén. Agregue la cebolla y el ajo. Saltee hasta que estén blandos.
3. Machaque los frijoles y el comino e incorpore a la mezcla de cebolla en la sartén. Utilice un machacador de papas o la parte de atrás de una cuchara.
4. Añada el líquido de reserva o agua (1 cucharada o más) hasta que se alcance la consistencia deseada.
5. Cocine y revuelva la mezcla de frijoles a fuego medio hasta que estén calientes, de 3 a 5 minutos.
6. Refrigere lo que sobra durante las siguientes 2 horas.

Rinde 1 ¼ tazas; 5 minutos para preparar y 10 minutos para calentar en la estufa.