



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

# Fundamentos de los Frijoles

## Compras y Ahorros

- Los frijoles secos y enlatados son un gran alimento para tener a la mano. Es posible que desee comprar extra cuando estén de oferta.
- Los frijoles secos son generalmente más baratos que los frijoles enlatados, pero tardan más en cocerse. Los frijoles enlatados son completamente cocidos y listos para usarse fríos o calentados.
- Los contenedores a granel son un buen lugar para encontrar diferentes variedades de frijoles secos. Compre solo la cantidad que necesita.

### Matemáticas de los Frijoles

- 1 libra de frijoles secos = 2 tazas de frijoles secos = 4 a 6 tazas de frijoles cocidos
- 1 lata (15 a 16 onzas) = 1 1/2 a 1 3/4 tazas frijoles cocidos

Los frijoles son ricos en proteína, fibra y vitaminas y minerales tal como el folato y hierro.



## Cómo Utilizar los Frijoles

- Aunque cada variedad de frijol es un poco diferente, puede intercambiar una variedad por otra en la mayoría de las recetas. Use lo que tiene o compre el más económico o el que está en oferta.
- Puede reemplazar 1 libra de carne con 2 tazas de frijoles cocidos en muchas recetas.
- Escurre y enjuague los frijoles enlatados para reducir el sodio en un 35 por ciento o más.
- Los frijoles tienen un alto contenido de nutrientes y pueden ser una proteína o una verdura.

## Almacenar Bien Desperdiciar Menos

- Almacene los frijoles secos en un recipiente hermético en un lugar fresco, oscuro y seco. Etiquete con la fecha que se compraron e intente utilizarlos dentro de 1 año para la mayor calidad.

- Almacene las latas de frijoles en un lugar seco y fresco. Busque en la lata la fecha "BEST if used by" (mejor si se usa antes de) para saber por cuánto tiempo se pueden almacenar.
  - Si la lata tiene fugas, está abultada en los extremos o chorrea cuando se abre, deséchela.
- Refrigere frijoles cocidos o frijoles enlatados que han sido abiertos en un recipiente cubierto que no sea de metal. Utilice dentro de 5 días.



- Congele los frijoles cocidos o frijoles enlatados abiertos para un almacenamiento más largo. Use un recipiente a prueba del congelador. Cubra los frijoles con líquido para la cocción o agua, dejando espacio para la expansión. Use dentro de 2 a 3 meses para la mejor calidad.

# Disfrute los Frijoles

## Cómo Cocinar los Frijoles Secos en Tres Pasos Fáciles

**1 Ordenar y enjuagar** - Ordene 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 en función de la cantidad de tiempo que tiene.

■ **Remojo largo** - Cubra los frijoles con mucha agua (8 tazas de agua por cada 2 tazas de frijoles). Remoje por 6 horas o durante toda la noche.

■ **Remojo rápido** - En una cacerola grande, cubra los frijoles con mucha agua (8 tazas de agua por cada 2 tazas de frijoles) y cocine hasta que hierva. Hierva los frijoles y el agua por 2 minutos. Apague el fuego y deje remojar durante 1 hora.

**3 Cocinar** - Escorra y enjuague los frijoles. En una cacerola grande, añada agua fresca para cubrir los frijoles por lo menos una pulgada. Caliente los frijoles y el agua hasta que hiervan luego baje el fuego, cubra y cocine a fuego lento hasta que los frijoles estén suaves. Agregue agua si es necesario para mantener los frijoles con líquido durante la cocción. El tiempo de cocción varía para los diferentes tipos de 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 suaves antes de añadir sal o ingredientes ácidos como los productos de tomate, limón o vinagre. Si se añaden demasiado pronto, estos ingredientes retrasarán el ablandamiento de los frijoles.

Cuando los niños ayudan a preparar los bocadillos, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- encontrar y remover piedras pequeñas u otras semillas y partes de las plantas de los frijoles secos.
- usar un colador para enjuagar frijoles secos o enlatados bajo agua fría corriente.
- lavar o picar verduras.

¡Los Niños Pueden!

Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para más recetas que utilizan los frijoles.

## Chili Rápido

### Ingredientes:

½ libra de **carne molida** magra (15% de grasa)

1 **cebolla** mediana, picada

1 lata (15 onzas) de **frijoles**, escurridos y enjuagados (pruebe frijoles tipo “kidney”, rojos pequeños u otros)

2 latas (14.5 onzas cada una) de **tomates** picados con su líquido

2 cucharadas de **chile en polvo**

### Preparación:

1. Dore la carne y la cebolla en una sartén grande sobre fuego medio-alto. Escorra la grasa.
2. Añada los frijoles, los tomates con su líquido y el chile en polvo.
3. Reduzca el calor a fuego bajo, cubra y cocine durante 10 minutos. Añada agua si el chili se espesa demasiado. Sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

### Notas:

- ¿No tiene carne? Añada otra taza de frijoles.
- Sirva con col rallada, crema agria baja en grasa, cilantro o queso rallado.
- Añada otras verduras tales como chiles campanas verdes, zanahorias, apio y elote, si desea.
- Añada comino seco, orégano o chile rojo seco triturado en el Paso 2 para un sabor adicional!

**Rinde** 6 tazas

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo para cocinar:** 20 minutos

