



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de los Frijoles de Ojo Negro



Compre y Ahorre

- Los frijoles de ojo negro se venden secos, enlatados o incluso congelados: todos son excelentes opciones para tener a mano. ¡Considere abastecerse cuando estén en oferta!
- Los frijoles de ojo negro secos suelen ser menos costosos que los enlatados, pero tardarán más en cocinarse.
- Al comprar frijoles de ojo negro enlatados, busque opciones con bajo contenido o sin sodio agregado.

Los frijoles de ojo negro están llenos de proteínas, fibra y minerales como potasio y hierro.



Matemáticas de los Frijoles de Ojo Negro

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



Almacene Bien Desperdicie Menos

- Guarde los frijoles de ojo negro secos en un recipiente hermético en un lugar fresco y seco. Etiquételos con la fecha de compra y trate de utilizarlos dentro de 1 año para obtener la mejor calidad.
- Guarde las latas en un lugar fresco y seco. Si una lata tiene fugas, se abulta en los extremos o chorrea al abrirla, deséchela y lávese bien las manos y las superficies de la cocina.

- Refrigere los frijoles cocidos o enlatados abiertos en un recipiente tapado que no sea de metal. Utilícelos en un plazo de 5 días.
- Para un almacenamiento más prolongado, coloque los frijoles cocidos o enlatados abiertos en un recipiente apto para congelador. Utilícelos en un plazo de 6 meses para obtener la mejor calidad.
- ¿Le sobraron frijoles de ojo negro? Utilícelos en platos como ensaladas, sopas, estofados y cacerolas. También se pueden hacer puré y usar como base para dips o salsas untables.



Historia de los Frijoles de Ojo Negro

- Los frijoles de ojo negro se cultivaron por primera vez en África y son un ingrediente en muchas recetas de herencia africana.
- Los frijoles de ojo negro fueron traídos a América y se convirtieron en un alimento básico en todo el sur de los Estados Unidos.
- Hoy en día, son parte de una comida tradicional de buena suerte en Año Nuevo para muchos estadounidenses.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211.

El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales con base en la raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad de género (incluyendo la expresión de género), orientación sexual, discapacidad, edad, estado civil, estatus de la familia/padres, ingresos derivados de un programa de asistencia pública, creencias políticas, información genética, estado de veterano, represalia o represalia por actividad previa de los derechos civiles. (No todos los términos prohibidos se aplican a todos los programas.) Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Estamos en:



Disfrute los Frijoles de Ojo Negro

Frijoles de Ojo Negro con Hojas Verdes

Ingredientes:

- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- 1 **cebolla** mediana, picada
- 3 dientes de **ajo**, finamente picados
- 4 tazas de **caldo** bajo en sodio (de cualquier tipo)
- 1 taza de **frijoles de ojo negro secos**, remojados en 3 tazas de agua durante al menos 6 horas y enjuagados
- 1 cucharadita de **paprika**
- 1 cucharadita de **tomillo**
- ¼ de cucharadita de **pimienta negra**
- ½ cucharadita de **sal**
- 3 a 4 tazas de **col verde** cortada y picada
- 1 cucharadita de **vinagre** o salsa picante

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las verduras frescas antes de prepararlas.
3. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Añada la cebolla y el ajo. Cocine hasta que las cebollas se ablanden, aproximadamente 5 minutos.
4. Añada el caldo, los frijoles de ojo negro, la paprika, el tomillo, la pimienta y la sal.
5. Caliente la mezcla hasta que hierva, luego cocine a fuego lento hasta que los frijoles estén suaves, aproximadamente 30 a 35 minutos.
6. Añada la col verde y revuelva. Cubra la olla y cocine a fuego lento hasta que la col verde esté suave, 10 a 30 minutos. Añada el vinagre.
7. Sirva con arroz o pan de maíz.
8. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- ✿ ¿No tiene frijoles de ojo negro secos? Utilice 3½ tazas de congelados o enlatados.
- ✿ ¿No tiene col verde fresca? Utilice 12 onzas de cualquier otra hoja verde fresca. O utilice 2 a 3 tazas de hojas verdes congeladas o enlatadas.

Rinde aproximadamente 5 tazas

Tiempo de preparación: 15 minutos + 6 horas para remojar

Tiempo para cocinar: 1 hora 10 minutos

Visite FoodHero.org/es para obtener recetas de frijoles de ojo negro fáciles y sabrosas.

Ensalada de Frijoles de Ojo Negro con Quinoa

Ingredientes:

- 3 tazas de **col rizada** picada
- 1¾ tazas de **frijoles de ojo negro** (cocidos, congelados o enlatados y escurridos)
- 2 tazas de **quinoa** cocida
- 1 **cebolla morada** pequeña, picada
- 1 **pimiento dulce**, cortado en cubitos (de cualquier color)
- 3 cucharadas de **vinagre blanco** destilado
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- 1 cucharadita de **paprika**
- ½ cucharadita de **pimienta negra**
- ¾ de cucharadita de **sal**

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las verduras frescas antes de prepararlas.
3. En un tazón grande, combine la col rizada, los frijoles de ojo negro, la quinoa, la cebolla y el pimiento dulce.
4. En un tazón pequeño o frasco con tapa, combine el vinagre y el resto de los ingredientes.
5. Vierta la mezcla sobre las verduras y la quinoa. Revuelva para combinar. Enfríe, si desea.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- ✿ Intente agregar otras verduras como calabacita, chile picante o tomate.
- ✿ Pruebe otros granos cocidos como trigo bulgur o granos de trigo entero.

Rinde aproximadamente 7 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ✿ enjuagar verduras frescas bajo agua fría de la llave.
- ✿ utilizar un colador para enjuagar frijoles de ojo negro enlatados o secos.
- ✿ medir y mezclar ingredientes.