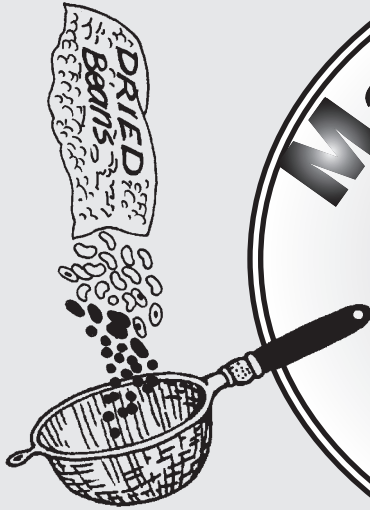


Magia del Frijol

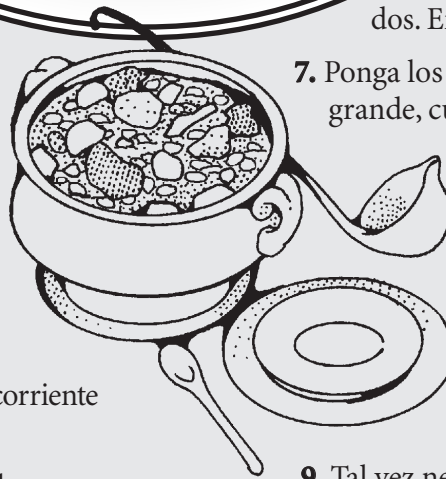
¡Frijoles – secos, enlatados, cocinados 'kidney', garbanzo, pinto blancos, negros, rojos, rosados... muchas clases!

Los frijoles están llenos de vitaminas, minerales, proteína y fibra que son importantes para su salud. Puesto que los frijoles son altos en proteína usted puede usar menos carne, pollo o pescado en las comidas que incluyen frijoles.



Base para cocinar frijoles secos -

1. Revise los frijoles un montón a la vez y quite la basurita, piedritas o frijoles rotos, descolorados o arrugados.
2. Coloque los frijoles buenos en una cacerola, colador o escurridor.
3. Enjuague unas cuantas veces con agua corriente fría.
4. Ponga los frijoles limpios en una cacerola grande. Añada agua a cubrirlos. Recuerde, los frijoles secos absorberán el líquido y pueden doblar o triplicar su tamaño, así que asegúrese de añadir suficiente agua.
5. Remoje los frijoles en una de estas formas:
 - * Para usar los frijoles el mismo día, siga los pasos del 1 al 4. Haga hervir el agua, y hierva rápidamente por 2 minutos. Apague el fuego, cúbralos y déjelos remoja en el agua durante 1 hora.
 - * Para usar los frijoles día siguiente, siga los pasos del 1 al 4. Remoje los frijoles durante la noche.



6. Escurra los frijoles remoja-dos. Enjuague y escurra.

7. Ponga los frijoles en una cacerola grande, cúbralos con agua fresca (vea el diagrama para saber cuánta agua usar).

8. Hágalos hervir, luego baje el fuego para disminuir el hervor. Tape la cacerola y cocine los frijoles despacio hasta que estén suaves.

9. Tal vez necesite añadir más líquido antes de que los frijoles se hayan terminado de cocinar.

10. Los frijoles están listos para usarse en otras recetas que necesiten frijoles cocidos.

11. Para algunas recetas que requieran un tiempo de cocimiento más largo (sopas o frijoles horneados) usted puede usar los frijoles después del paso 6 y seguir las instrucciones de la receta.

12. Congele una parte de frijoles cocidos para usarlos después. Simplemente descongéelos y úselos como usaría los frijoles de lata.



University of
Connecticut

Cooperative Extension System
College of Agriculture & Natural Resources



Expanded Food and Nutrition
Education Program



Tiempo para Cocinar Frijoles

Use esta guía para ayudarlo a saber cuánto tiempo necesita para cocer diferentes clases de frijoles.

Frijoles secos – 1 taza = 3 tazas de frijoles cocidos.	¿En cuánta agua se cuecen?	Tiempo para cocerlos
Frijoles negros Chícharos de ojo negro, cowpeas	3 tazas 2 1/2 tazas	Alrededor de 2 horas 1/2 hora
Frijoles Great Northern Frijoles "Kidney"	2 1/2 tazas 3 tazas	1 a 1 1/2 horas Alrededor de 2 horas
Lentejas	2 1/2 tazas (No remoje)	1/2 hora
Frijoles 'Lima'	2 1/2 tazas	45 minutos a 1 hora
Frijoles 'Navy' o arvejas 'Pea' Frijoles rosados o Pinto	3 tazas 3 tazas	1 1/2 a 2 horas 2 horas

Los frijoles están listos una vez que están tiernos o suaves.

Para cada taza de frijoles secos use la cantidad de agua indicada en el diagrama. El tiempo de cocimiento permanece el mismo. Por ejemplo, para cocer 2 tazas de frijoles 'kidney' secos, ponga los frijoles limpios y remojados en 6 tazas de agua. Cocínelos alrededor de 2 horas.

Consejos para Usar Los Frijoles:

❖ Cuando una receta requiera frijoles, use frijoles secos de lata o cocidos.

❖ Los frijoles de lata deben estar generalmente escurridos y enjuagados antes de usarlos.

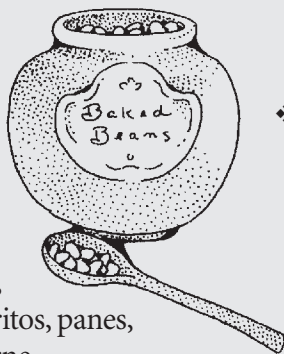
❖ Use frijoles en sopas, ensaladas, cacerolas, rellenos, tacos o burritos, panes, con arroz o pasta, con o sin carne.

❖ Use una cantidad suficiente de frijoles cuando haga chile. Use el chile sobrante para rellenos en recetas mexicanas.

❖ Para frijoles que se hornean fácilmente, combine 3 tazas de frijoles cocidos con 1 o 2 cebollas picadas, 1/2 taza de salsa de tomate (ketchup) mezclado con 1/2 taza de agua, 3 cucharadas de melaza y pedazos sobrantes de jamón cocido, si lo desea. Hornee en un molde para horno tapado alrededor de 1 hora a 350°F.

❖ Aquí hay maneras de añadir frijoles a sus comidas favoritas:

• Añada frijoles a una ensalada con aderezo, más o menos 1/4 de taza por persona.



• Añada frijoles a la salsa de espagueti, más o menos 1/3 de taza para cada taza de salsa.

❖ Pruebe este relleno para la comida mexicana:

1. Sofría cebolla picada y pimiento verde picado en un poquito de aceite hasta que estén suaves.

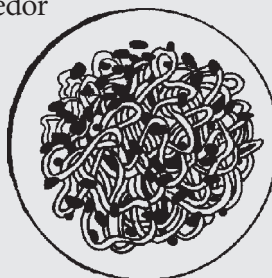
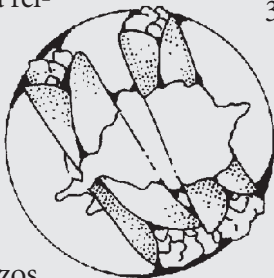
2. Añada frijoles cocidos o de lata (alrededor de 1/3 de taza por porción), y un poco de su salsa de tomate favorita. Sazone con polvo de chile, polvo de ajo o cilantro.

3. Cuando los frijoles se calienten, macháquelos un poco para obtener una textura más espesa.

4. * Para tacos, rellene el taco con mezcla de frijol. Póngale encima queso rallado, lechuga y tomates picados, y más salsa si lo desea.

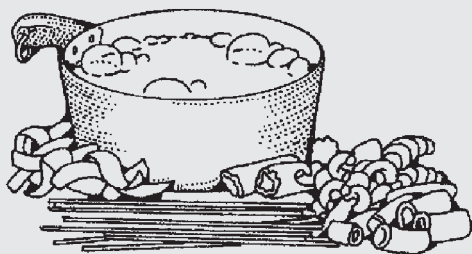
* Para burritos, caliente la tortilla de harina. Póngale alrededor de 1/3 de taza rellenando por un lado, poniendo encima queso rallado, vegetales, crema agria – lo que desee. Enróllela y sívala con salsa extra.

* Para quesadillas use una tortilla de harina. Unte la mezcla de frijol en la mitad de la tortilla. Póngale encima lo que le guste y el queso. Doble la otra mitad por encima. Caliente y sirva.



Sopa de Fríjol

- 1 taza de frijoles secos, remojados y escurridos
- 4 tazas de caldo de pollo
- 4 tazas de agua
- 2 tazas de salsa de tomate, jugo de tomate o tomates de lata
- 1 o 2 cebollas picadas
- 1 cucharadita de orégano o albahaca secos
- 1/4 de taza de pasta sin cocer (macarrón, conchitas, ziti, moñitos, penne, fideos, etc.)
- 1/8 de taza de cebada (opcional)



1. Ponga los frijoles, caldo, agua, salsa de tomate, jugo o tomates, cebolla picada y hiervas en una cacerola grande.
2. Tape y cocine a fuego medio-bajo por 2 o 3 horas.
3. Añada la pasta y la cebada (opcional). Cocine hasta que estén suaves.

Proporciona 8 porciones. Sírvalos con galletas saladas y queso, ensalada con aderezo, leche para beber y fruta de lata para postre.

Sofrito de Frijoles y Vegetales

- 1 cebolla o pimiento verde
- 2 tallos de apio
- 3 zanahorias
- 1 taza de vegetales (frescos o congelados), cortados en pedacitos
- 2 cucharadas de aceite
- 2 tazas de frijoles, cocidos o de lata
- 1/2 cucharadita de polvo de ajo
- 1/2 cucharadita de polvo de jengibre
- 1/4 de taza de salsa de soya
- 1 lata pequeña de pasta de tomate
- 1/2 taza de agua



1. Pele y pique la cebolla. O lave, limpie y corte el pimiento verde.
2. Lave y pique el apio. Lave, cepille o pele y rebane las zanahorias.
3. Lave y corte otros vegetales si son frescos. Colóquelos en un tazón para usarlos después.
4. Caliente aceite en un sartén grande. Añada la cebolla o pimiento verde, apio y zanahorias. Cocine con fuego medio alto por 5 minutos.
5. Añada una taza de vegetales preparados, revuelva y cocine por 5 minutos. Si usted usa vegetales congelados, añádalos con los ingredientes que siguen.
6. Añada frijoles, polvo de ajo, jengibre, salsa de soya, pasta de tomate y agua.
7. Cocine lentamente de 10 a 15 minutos hasta que estén bien calientes.



Proporciona 6 porciones. Sírvalos sobre arroz cocinado o espagueti delgado.

* Si lo desea, añada pedazos sobrantes de pollo cocinado o de otra carne con los frijoles.

Ensalada de Frijoles y Pasta

1 libra de pasta, cocinada

2 tazas de vegetales mixtos crudos, lavados y picados (pimiento verde o rojo, calabacita, brócoli, col, coliflor, zanahorias, apio, cebolla, pepino)

1/2 taza de aceitunas negras o verdes (opcional)

2 tazas de frijoles cocinados o de lata, enjuagados y colados

Aderezo:

Use su aderezo favorito para ensaladas, o prepare el suyo propio con:

1/2 taza de mayonesa

1/2 taza de crema agria o yogurt bajo en grasa

2 cucharadas de mostaza de Dijon

1 cucharada de jugo de limón o vinagre

1/2 cucharadita de hierbas para dar sabor:

eneldo, orégano, albahaca

Sal y pimienta al gusto



1. Cocine la pasta en agua hirviendo, de acuerdo a las instrucciones del paquete. No sobre cocine.
2. Escorra y enjuague con agua fría de la llave. Escorra bien.
3. En un tazón grande, coloque los vegetales crudos preparados. Añada 1/2 de la pasta cocida y escurrida. Mezcle suavemente. Añada el resto de la pasta, los frijoles y las aceitunas. Revuelva suavemente.
4. En un tazón pequeño, mezcle todos los ingredientes para el aderezo. Póngalo sobre la ensalada y revuelva suavemente para mezclar bien.

Proporciona 8 porciones grandes. Sírvalo sobre una cama de hojas de lechuga, con tomates frescos u otros vegetales en estación.

* Si no tiene vegetales frescos, use vegetales congelados cocidos o de lata, escurra, como chícharos, ejotes, zanahorias, brócoli o vegetales mixtos.

* Para mayor proteína, añada huevos cocidos duros rebanados, atún de lata escurrido, pedacitos de queso suizo o cheddar, o sobrantes de pollo o jamón cocidos.

* Use sobrantes de arroz cocido en vez de pasta.



Ensalada de Fríjol

En un tazón mediano mezcle:

2 tazas de frijoles cocidos o de lata escurridos

1/4 de taza de pimiento verde o apio picados finamente

1 cucharada de cebolla picada

1/2 taza de pepinos pelados y picados

Póngale encima su aderezo italiano favorito o su aderezo hecho en casa. Sírvalo sobre hojas de lechuga lavadas y cortadas, con tomates cereza o rábanos a un lado.

