

---

## Cocinando con Frijoles

### Nutrientes Claves

- Vitamina B – convierte la comida en energía
- Proteína – constituyente importante para la piel, los músculos, la sangre, los huesos y el cerebro
- Hierro – lleva el oxígeno en nuestra sangre
- Fibra – previene el estreñimiento

### Porciones

1 taza de frijoles cocinados equivale a una porción del grupo de Carnes, Aves, Pescados, Frijoles Secos, Huevos y Nueces.

### Almacenamiento y Cuidado

Conserve los frijoles secos en recipientes cerrados herméticamente en un lugar fresco y seco.

Mantenga los frijoles cocinados en el refrigerador. Si usted no usa toda la lata de frijoles, desocupe lo que le sobre en un recipiente de plástico o de vidrio, luego tápelo y refrigérelo.

Asegúrese de refrigerar la comida hecha con frijoles, durante las 2 ó 3 horas después de cocinar los alimentos.

### Preparación y Cocimiento

Los frijoles secos son fáciles de preparar. 1 libra de frijol seco = 2 tazas de frijol seco = 6 tazas de frijol cocinado. Póngalos a remojar para que se cocinen más rápido.

Los frijoles pueden estar en agua durante la noche: lave los frijoles y quítele las piedras o granos dañados que tengan; ponga 2 tazas de frijol en 8 tazas de agua y déjelos reposar durante la noche. También puede ensayar el método de "remojo rápido": Después de lavarlos, quítele las piedras o granos dañados; coloque 2 tazas de frijol en 8 tazas de agua; póngalos a hervir por 2 minutos; retire la olla del calor y déjelos reposar por 1 hora.

Escurra los frijoles remojados y páselos a una olla más grande; añádale 6 tazas de agua (¡añadir agua fresca, reduce el gas que producen los frijoles!); cúbralos parcialmente, déjelos a fuego lento hasta que el grano esté tierno y después póngale sal al gusto.

### Usos y Consejos

Los frijoles generalmente vienen en dos formas: secos o en lata (cocinados). Los frijoles secos usualmente son más baratos que los enlatados. Pero los frijoles de lata son de uso práctico y mantienen su valor nutritivo. Las siguientes son algunas formas de usar frijoles en las comidas:

- añada frijoles ya cocinados para hacer rendir la sopa, guisados y cazuelas.
- chili: se sirve sobre hamburguesas, perros calientes, papas al horno, fideos, arroz o huevos revueltos.
- pruebe frijoles cocinados en ensaladas con cebolla picada, chiles, elotes, tomates y cualquier aderezo.
- los frijoles cocinados son maravillosos mezclados con cualquier plato de pasta; ¡añádale ajo para un sabor extra especial!

---

Fuente de Información: Modificada. Elaine Husted. OSU Oficina de Extensión, Condado de Grant. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>