

# COMO USAR FRIJOLES PINTO

**REMOJO RAPIDO:** En una olla, mezcle 1 libra de frijoles secos con 2 cuartos de galón de agua caliente. Deje hervir y cocine por 2 minutos. Apague el fuego. Cubra y deje reposar por 1 hora. Escorra; bote el agua.

**REMOJO LENTO:** En una olla, mezcle 1 libra de frijoles secos con 2 cuartos de galón de agua fría. Remoje toda la noche. Escorra; bote el agua.

**PARA COCINAR LOS FRIJOLES:** Después de escurrir los frijoles remojados, añada otros 2 cuartos de galón de agua y deje hervir. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, tape la olla parcialmente hasta que los frijoles estén blanditos (de 1 a 2 horas, dependiendo de la clase de frijoles). Cuando los frijoles estén blanditos, añada sal al gusto. Los frijoles aumentan de tamaño al cocinarlos; 1 libra de frijoles secos produce cerca de 4 tazas de frijoles cocinados.

## CON LOS FRIJOLES COCINADOS:

- Añada a sopas enlatadas, guisados (stews) o chili para rendirlos.
- Añada al arroz cocinado o al macarroni sazonándolos para un sustancioso plato principal.
- Haga sus propios frijoles refritos – añada ½ taza de agua o caldo a 4 tazas de frijoles cocinados y machacados. Cocine hasta que espese; sazone al gusto.

# COMO USAR FRIJOLES PINTO

**REMOJO RAPIDO:** En una olla, mezcle 1 libra de frijoles secos con 2 cuartos de galón de agua caliente. Deje hervir y cocine por 2 minutos. Apague el fuego. Cubra y deje reposar por 1 hora. Escorra; bote el agua.

**REMOJO LENTO:** En una olla, mezcle 1 libra de frijoles secos con 2 cuartos de galón de agua fría. Remoje toda la noche. Escorra; bote el agua.

**PARA COCINAR LOS FRIJOLES:** Después de escurrir los frijoles remojados, añada otros 2 cuartos de galón de agua y deje hervir. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, tape la olla parcialmente hasta que los frijoles estén blanditos (de 1 a 2 horas, dependiendo de la clase de frijoles). Cuando los frijoles estén blanditos, añada sal al gusto. Los frijoles aumentan de tamaño al cocinarlos; 1 libra de frijoles secos produce cerca de 4 tazas de frijoles cocinados.

## CON LOS FRIJOLES COCINADOS:

- Añada a sopas enlatadas, guisados (stews) o chili para rendirlos.
- Añada al arroz cocinado o al macarroni sazonándolos para un sustancioso plato principal.
- Haga sus propios frijoles refritos – añada ½ taza de agua o caldo a 4 tazas de frijoles cocinados y machacados. Cocine hasta que espese; sazone al gusto.

# COMO USAR FRIJOLES PINTO

**REMOJO RAPIDO:** En una olla, mezcle 1 libra de frijoles secos con 2 cuartos de galón de agua caliente. Deje hervir y cocine por 2 minutos. Apague el fuego. Cubra y deje reposar por 1 hora. Escorra; bote el agua.

**REMOJO LENTO:** En una olla, mezcle 1 libra de frijoles secos con 2 cuartos de galón de agua fría. Remoje toda la noche. Escorra; bote el agua.

**PARA COCINAR LOS FRIJOLES:** Después de escurrir los frijoles remojados, añada otros 2 cuartos de galón de agua y deje hervir. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, tape la olla parcialmente hasta que los frijoles estén blanditos (de 1 a 2 horas, dependiendo de la clase de frijoles). Cuando los frijoles estén blanditos, añada sal al gusto. Los frijoles aumentan de tamaño al cocinarlos; 1 libra de frijoles secos produce cerca de 4 tazas de frijoles cocinados.

## CON LOS FRIJOLES COCINADOS:

- Añada a sopas enlatadas, guisados (stews) o chili para rendirlos.
- Añada al arroz cocinado o al macarroni sazonándolos para un sustancioso plato principal.
- Haga sus propios frijoles refritos – añada ½ taza de agua o caldo a 4 tazas de frijoles cocinados y machacados. Cocine hasta que espese; sazone al gusto.