

## Harina de Frijol Negro

La harina de frijón negro se hace de frijoles negros cocinados que se han secado y molido, convirtiéndolos en harina. Una vez que añada agua, use este producto como los frijoles refritos o el puré de frijoles. La harina de frijón negro es rica en proteína y se puede añadir a sopas, "muffins", pasteles y a otros productos para agregar proteína y fibra adicional.



OREGON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION SERVICE

Consejos de cómo usar la harina de frijón negro:

- Como los frijoles están cocinados, sólo se necesita añadir agua para recobrar sus características originales.
- La harina se mezcla más fácil si se usa agua tibia.
- Para hornear añada ½ taza de harina de frijón negro y ½ taza de líquido extra a "muffins o brownies" y a mezclas depasteles.

Nota para un alimento saludable: Una vez que la harina ya esté líquida, se vuelve como cualquier alimento que se daña rápidamente y necesita estar refrigerado.

## Harina de Frijol Negro

La harina de frijón negro se hace de frijoles negros cocinados que se han secado y molido, convirtiéndolos en harina. Una vez que añada agua, use este producto como los frijoles refritos o el puré de frijoles. La harina de frijón negro es rica en proteína y se puede añadir a sopas, "muffins", pasteles y a otros productos para agregar proteína y fibra adicional.



OREGON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION SERVICE

Consejos de cómo usar la harina de frijón negro:

- Como los frijoles están cocinados, sólo se necesita añadir agua para recobrar sus características originales.
- La harina se mezcla más fácil si se usa agua tibia.
- Para hornear añada ½ taza de harina de frijón negro y ½ taza de líquido extra a "muffins o brownies" y a mezclas depasteles.

Nota para un alimento saludable: Una vez que la harina ya esté líquida, se vuelve como cualquier alimento que se daña rápidamente y necesita estar refrigerado.

## Harina de Frijol Negro

La harina de frijón negro se hace de frijoles negros cocinados que se han secado y molido, convirtiéndolos en harina. Una vez que añada agua, use este producto como los frijoles refritos o el puré de frijoles. La harina de frijón negro es rica en proteína y se puede añadir a sopas, "muffins", pasteles y a otros productos para agregar proteína y fibra adicional.



OREGON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION SERVICE

Consejos de cómo usar la harina de frijón negro:

- Como los frijoles están cocinados, sólo se necesita añadir agua para recobrar sus características originales.
- La harina se mezcla más fácil si se usa agua tibia.
- Para hornear añada ½ taza de harina de frijón negro y ½ taza de líquido extra a "muffins o brownies" y a mezclas depasteles.

Nota para un alimento saludable: Una vez que la harina ya esté líquida, se vuelve como cualquier alimento que se daña rápidamente y necesita estar refrigerado.