

FRIJOLES

Los frijoles son una alternativa más saludable y barata que la carne.



Datos acerca de los frijoles:

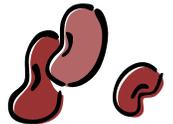
- Naturalmente bajos en sodio y grasa
- Altos en fibra soluble
- ½ taza de frijoles rojos cocinados contiene tanta fibra como 2 manzanas medianas
- ½ taza de frijoles pintos contiene el potasio como el de 1 banano mediano

¿Sabía usted que?

Hervir los frijoles secos inicialmente de 2 a 3 minutos (método rápido) causarán que los frijoles se deshidraten más en 1 hora que en 15 horas de remojarlos en agua fría (método tradicional)!

Antes de remojarlos

Revise los frijoles antes de remojarlos y deseche cualquier objeto extraño o los frijoles quebrados. Enjuague los frijoles bien en agua fría antes de ponerlos en remojo.



2 formas para remojar los frijoles

Remojado rápido

Paso 1 – Coloque los frijoles en una olla grande y agregar 6 tazas de agua por cada 2 tazas de frijoles.

Paso 2 – Deje hervir de 2 a 3 minutos más.

Paso 3 – Retire los frijoles del fuego, y cúbralos y deje reposar por 1 hora.

Paso 4 – Escúrralos.

Paso 5 – Enjuáguelos con agua fresca y fría.

Remojado tradicional

Paso 1– Cubra los frijoles con agua fría.

Paso 2 – Remoje los frijoles por 8 horas o déjelos toda la noche.

Paso 3 – Escúrralos (los frijoles se verán como arrugados después de remojarlos).

Paso 4 – Enjuáguelos con agua fresca y fría.

Como cocinar los frijoles

- Después de remojarlos, hierva a fuego lento en agua fresca.
- Por lo general toma de 30 minutos a 2 horas para cocinarse, dependiendo del tipo de frijoles. (Revise el empaque de los frijoles para el tiempo de cocción)
- Durante la cocción, agregue una cucharada de aceite para evitar que se haga espuma y se riegue el agua hirviendo.
- Agregue agua tibia como se necesite durante el proceso de cocción para mantener los frijoles cubiertos.
- Revuelva los frijoles de vez en cuando para que no se peguen.
- Deben quedar suaves/tiernos pero no blandos.
- Escorra los frijoles inmediatamente después que estén suaves para parar de cocinarlos y prevenir que se pasen de cocción.





Recetas

Frijoles con extra queso

(Sirva con pan, tortillas, o crackers y una ensalada)

2 cucharaditas de aceite vegetal 2 tazas de frijoles cocinados (lata de frijoles de 15.5 onzas)
½ cebolla picada
½ taza de queso rallado (cheddar o mozzarella)

Caliente el aceite en un sartén grande. Agregue la cebolla y cocine hasta que este clara. Agregue los frijoles y haga un puré, utilizando un poco de agua o el jugo de los frijoles si es necesario. Espolvoree el queso sobre los frijoles. Revuelva hasta derretir el queso y sirva.

Chili de tres latas

(Sirva con crackers o pan de maíz/choclo)

1 lata de 15-onzas de frijoles pintos o rojos	Opcional:
1 lata de 14-onzas de tomates, cortados o cocidos	½ cucharadita de orégano
1 lata de 15-onzas de maíz	½ cucharadita de comino
1-3 cucharaditas de polvo chili	2 cucharaditas de polvo de cebolla

Agregue las latas de frijoles, tomates y maíz con el jugo en un sartén mediano. Revolver. Agregue el polvo chili, y los otros condimentos al gusto. Cocinar a fuego lento por 10 minutos. Probar; añadir más polvo chili de ½ cucharadita a la vez, si desea.



Caviar a la vaquera

(Sirva con tortilla chips)

Para sazonar combine:
½ taza de azúcar
½ taza de sidra de manzana
vinagre
¼ taza de aceite de canola
¼ taza de aceite de oliva
Hervir. Deje en fuego lento por 5 minutos. Deje enfriar.

Para la mezcla de los frijoles, en un tazón grande combine:

1 pimentón rojo, cortado en cubitos
3-4 tallos de apio, cortado en trocitos
1 cebolla roja pequeña, en trocitos
1 lata de frijoles pintos, lavados y escurridos
1 lata de alubias/blanquillos (en inglés black eyed peas), lavados y escurridos
1 lata de maíz con pimentones (fiesta corn), se puede utilizar el maíz regular en lata también

Vierta el adobo sobre la mezcla de frijoles. Cubra y coloque en la nevera hasta enfriar. Escorra el adobo antes de servir. Mantenga refrigerado.