

FRIJOLES SECOS

Escanea para videos y recursos



**GREATER
CHICAGO**
- FOOD -
DEPOSITORY.

CARACTERÍSTICAS

- Los frijoles son legumbres y pueden ser consumidos como verduras o proteína. Tipos comunes incluyen frijoles negros, alubias carillas, garbanzos, edamame y frijoles rojos.
- Los frijoles secos son sanos y una fuente barata de proteína. Los frijoles enlatados ya están cocidos, pero son más caros y contienen más sodio.
- Usa 1 ½ tazas de frijoles secos cocinados como un sustituto para 1 lata de frijoles (15 oz) en tus recetas favoritas.
- Son una buena fuente de fibra, vitamina b y proteína y no contienen casi grasas saturadas, sodio o colesterol.



PREPARAR

Remojo rápido:

Coloca los frijoles secos en una olla grande. Agrega suficiente agua para cubrir los frijoles negros con aproximadamente 2 pulgadas. Lléalos al punto de ebullición, retíralos del fuego y déjalos descansar una hora. Vuélvelos a hervir. Reduce la temperatura y hiérvelos a fuego lento hasta que los frijoles estén blandos, como 1-1 ½ hora.

Prueba los frijoles:

- Mezclados con o como un reemplazo en platos con carne molida
- Revueltas en ensaladas
- Mezcladas con verduras y condimentos para una sopa simple y nutritiva

Remojo por una noche:

Coloca los frijoles secos en una olla grande. Agrega suficiente agua para cubrir los frijoles negros con aproximadamente 2 pulgadas. Deja que los frijoles se remojen durante la noche. Trasládalos a una olla grande, agregando suficiente agua para cubrir los frijoles en varias pulgadas. Hiérvelos por 10 minutos. Reduce la temperatura y hiérvelos a fuego lento por 45 minutos hasta 2 horas.

GUARDAR

- Se pueden guardar los frijoles secos indefinidamente en la alacena.
- Se pueden guardar los frijoles cocidos en el refrigerador por 3-5 días o en el congelador por hasta 6 meses.