

# Qué hacer con...

# Frijoles

# Cabecita Negra



## Almacenamiento:

- Utilizar los frijoles cabecita negra en lata antes de su fecha de vencimiento
- Una vez abiertos, los frijoles cabecita negra pueden almacenarse durante aproximadamente 5 días
- Una vez cocinados, los frijoles cabecita, pueden almacenarse en el refrigerador hasta por 5 días
- Los frijoles cabecita negra pueden congelarse una vez cocinados durante aproximadamente 6 meses

## Pasos para preparar los frijoles cabecita negra:

Los frijoles cabecita negra vienen en latas o como frijoles secos

- a. Los frijoles cabecita negra enlatados deben drenarse y enjuagarse antes de utilizarse. Seleccione la variedad baja en sodio.
- b. Los frijoles cabecita negra secos deben enjuagarse, remojar toda la noche y luego, hervirse a fuego lento en 5 tazas de agua por cada taza de frijoles hasta que estén tiernos, aproximadamente durante 4 horas.

## Consejos para cocinar frijoles cabecita negra sabrosos:

- Servir con arroz integral
- Servir fríos en una ensalada con una salsa a base de vinagre
- Agregar a sopas o guisos
- Si cocina frijoles cabecita negra secos, agregar sal y ácidos como los tomates al final del tiempo de cocción para evitar que se endurezcan
- Agregar especias como ajo u orégano

## Utilizar en:

- Ensaladas calientes o frías
- Sopas y guisos
- Servir con cereales y vegetales para una comida vegetariana



## Información nutricional general:

- Buena fuente de fibra

# Recetas

## Frijoles Cabecita Negra



### Información nutricional para 1 taza cruda:

Vitamina A < 1% DV\*  
Vitamina C - 1% DV  
Magnesio ~ 22% DV  
Potasio ~ 14% DV  
Calcio - 3% DV  
Fibra ~ 44% DV

\*DV = Valor Diario

### Hoppin' John

#### Ingredientes:

- ½ taza de arroz integral seco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla, picada
- ½ pimiento, picado
- 1 tallo de apio, en rodajas
- 15½ onzas de frijoles cabecita negra, en lata
- 1 diente de ajo, picado
- ½ cucharadita de albahaca
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de tomillo deshidratado
- ½ cucharadita de orégano deshidratado
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de agua

#### Preparación:

- Precalentar el horno a 375° F. Colocar el arroz integral en una fuente para horno de 9 x 13 pulgadas.
- Calentar el aceite en una sartén y saltear las cebollas, el pimiento y el apio.
- Agregar el ajo, las especias, los cubitos de caldo, la hoja de laurel y los frijoles cabecita negra y cocinar durante 2-3 minutos.
- Agregar agua y llevar a hervor.
- Verter la mezcla de frijoles sobre el arroz. Revolver y cubrir con papel de aluminio. Hornear a 375° F durante 30 minutos o hasta que el arroz esté tierno.

**NOTA:** Esta receta se considera alta en sodio. Drenar y enjuagar los vegetales enlatados puede reducir la cantidad de sodio hasta un 40%.

(Receta adaptada de <https://www.wellplated.com/hoppin-john-recipe/>)



#### Nutrition Facts

3 servings per container  
Serving size 1 serving (323g)

Amount per serving  
**Calories 290**

% Daily Value\*

Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 640mg	28%
Total Carbohydrate 48g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 63mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 503mg	10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

### Col Silvestre al Comino con Frijoles Cabecita Negra

#### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla, en rodajas
- 6 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino
- 2 tazas de agua
- 2 cubitos de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 pimiento, picado
- 2 manojos de col silvestre, sin tallo, enjuagados y cortados en dados
- 15½ onzas de frijoles cabecita negra enlatados, drenados y enjuagados
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

#### Preparación:

- Calentar el aceite en una sartén grande sobre calor medio alto. Agregar cebolla y cocinar hasta que esté levemente caramelizada, aproximadamente 10 minutos. Agregar ajo y comino. Cocinar durante 1 minuto.
- Agregar agua con el cubito de caldo disuelto, el pimiento y la col silvestre. Cubrir y cocinar sobre el calor medio bajo durante aproximadamente 15 minutos.
- Agregar los frijoles cabecita negra y mezclar. Colocar la tapa y continuar cocinando hasta que los vegetales estén tiernos, aproximadamente 15 minutos más.



#### Nutrition Facts

4 servings per container  
Serving size 1 serving (523g)

Amount per serving  
**Calories 220**

% Daily Value\*

Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 14g	50%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 13g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 577mg	45%
Iron 3mg	15%
Potassium 792mg	15%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

(Receta adaptada de <https://www.cookinglight.com/recipes/braised-collard-greens-bacon-pepper-pinto-beans>)



[www.buylocalvirginia.org](http://www.buylocalvirginia.org)

**ShopSmart EatSmart**

Virginia Cooperative Extension • Family Nutrition Program • 4-H

**Virginia Cooperative Extension**  
Virginia Tech • Virginia State University

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) y el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Virginia Cooperative Extension es una asociación de Virginia Tech, de Virginia State University, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los gobiernos locales. Sus programas y empleos están disponibles para todos, independientemente de su edad, color, discapacidad, género, identidad de género, expresión de género, nacionalidad, afiliación política, raza, religión, orientación sexual, información genética, estado militar o cualquier otra condición protegida por ley.