Qué hacer con...
Frijoles Secos

Almacenamiento:

1. Almacenar los frijoles secos en un lugar seco hasta por aproximadamente un año.
2. Conservar los frijoles cocinados en el refrigerador hasta por 4 días.
3. Congelar los frijoles cocinados hasta por 6 meses.

Existen diferentes tipos de frijoles. Son muy comunes en muchas culturas y cocinas.

Utilizar en:

- Bol de arroz o granos
- Burritos y salsas
- Sopas, chilis, caldos
- Triturar o moler para hacer hamburguesas como sustituto de la carne
- Combinados con granos y vegetales para ensaladas
- Agregar a los omelets

Pasos para preparar frijoles secos (rojo, negro, pinto):

1. Enjuagar los frijoles con agua fría y remover aquellos que no se encuentren buenos (como marchitos), pequeñas piedras y otros detritos
2. Colocar los frijoles limpios en una olla
3. Agregar agua a los frijoles. Utilizar aproximadamente 5 tazas de agua por cada taza de frijoles secos
4. Llevar a hervor
5. Cocinar los frijoles dejándolos hervir durante aproximadamente 10-15 minutos, luego dejarlos hervir lentamente hasta que se encuentren tiernos, aproximadamente 2-4 horas. También puede colocarlos en una olla de cocción lenta durante aproximadamente 4-8 horas luego de haberlos remojado la noche anterior
6. Agregar la cebolla, la pimienta, el apio, las zanahorias y otros vegetales a la olla mientras se cocinan

- No agregue sal ni salsa de tomate hasta que los frijoles se encuentren casi tiernos

Sugerencias para agregar especias y condimentos:

- Ajo y cilantro
- Perejil, jugo de limón y ajo
- Chile en polvo
- Sal, pimienta negra y aceite de oliva
- Orégano, albahaca y pimienta negra
- Cúrcuma, pimentón, comino y ajo en polvo

Información nutricional general:

- Buena fuente de fibra y proteína
- Bajo en grasa

Recetas
Frijoles Secos

*DV = Valor Diario

Información nutricional para 1 taza cruda:

Vitamina A ~ 0% DV*
Vitamina C ~ 2% DV
Magnesio < 85% DV
Potasio ~ 21% DV
Calcio ~ 6% DV
Fibra ~ 15% DV

Sopa de Salchicha, Frijol y Col Silvestre

Ingredientes:

1 cucharadita de aceite de oliva
8 onzas de salchicha de pavo italiana dulce
1 libra de frijoles blancos bajos en sodio, drenados y enjuagados
2 papas, en dados
1 cebolla, en dados
1 zanahoria, en dados
2 dientes de ajo, picados
4 tazas de col silvestre, apenas picado
8 tazas de agua
2 cubitos de caldo, reducidos en sodio
¼ taza de queso parmesano, reducido en grasa

Preparación:

- Calentar el aceite en una olla sobre el calor mediano. Agregar la salchicha y saltear hasta que se dore.
- Agregar los frijoles, las papas, la cebolla, las zanahorias y el ajo a la olla y cocinar hasta que comiencen a ponerse tiernas, aproximadamente 5 minutos.
- Agregar col kale a la olla y cocinar hasta que se ablande.
- Agregar el caldo y el agua. Llevar a hervor. Reducir el calor, cubrir con la tapa y dejar cocinar lentamente durante 15-30 minutos o hasta que las papas estén tiernas y completamente cocinadas.
- Servir con queso parmesano.

NOTA: Esta receta se considera alta en sodio. Drenando y enjuagando los frijoles enlatados puede reducir la cantidad de sodio hasta un 40%.

(Receta adaptada de https://eatsmartmovemoreva.org/recipes/sausage-bean-and-kale-soup/)

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size **1 serving (607.79g)**

Amount per serving
Calories **370**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	**10%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 40mg	**13%**
Sodium 440mg	**19%**
Total Carbohydrate 53g	**19%**
Dietary Fiber 5g	**18%**
Total Sugars 4g	
Includes g of Added Sugars	
Protein 25g	
Vitamin D 0mcg	**0%**
Calcium 222mg	**15%**
Iron 5mg	**25%**
Potassium 1290mg	**25%**

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

Frijoles Pinto al Estilo Sureño

Ingredientes:

1 libra de frijoles pinto secos, enjuagados
16 tazas de agua, divididas
1 cebolla, en dados
3 dientes de ajo, picados
2 cucharaditas de pimienta negra molida
5 rodajas de tocino (panceta) de pavo, bajo en sodio

(Receta adaptada de https://www.food.com/recipe/southern-style-pinto-beans-498172)

Preparación:

- Enjuagar los frijoles y verificar que no haya pequeñas piedras u otros detritos.
- Colocar los frijoles con agua suficiente como para sumergirlos en un bol, aproximadamente 8 tazas. Remojar los frijoles durante toda la noche. Luego, descartar el agua y enjuagar.
- Agregar los frijoles, la cebolla, el ajo y la pimienta negra a una olla junto con 6 a 8 tazas de agua o caldo para darle más sabor, y el tocino de pavo. Si lo prefiere, también puede usar trozos de cerdo salado o pata de jamón para darle un sabor extra. Debe haber suficiente agua para cubrir los frijoles por 2 pulgadas. Agregar líquido extra mientras se cocinan, si es necesario.
- Hervir lentamente los frijoles sobre calor medio durante 2 horas o hasta que estén tiernos.

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size **1 serving (737g)**

Amount per serving
Calories **300**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 120mg	**5%**
Total Carbohydrate 50g	**18%**
Dietary Fiber 12g	**43%**
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 18g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 116mg	8%
Iron 4mg	20%
Potassium 1110mg	25%

*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.

BUY FRESH BUY LOCAL
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.