



# DATOS BÁSICOS SOBRE LOS FRIJOLES



Cocinar frijoles es tan sencillo como decir **¡1-2-3!** ¡Los frijoles secos son económicos, nutritivos y deliciosos! Siga estos pasos simples si desea saber cómo preparar y cocinar con frijoles secos.

## CÓMO COCINAR FRIJOLES SECOS

1. **CLASIFICACIÓN:** Antes de preparar frijoles secos, clasifíquelos bien para eliminar piedritas diminutas o frijoles marchitos.
2. **REMOJO:** Es necesario remojar los frijoles secos antes de cocinarlos. Los frijoles secos pueden remojarse de dos maneras:

**Remojo rápido:** Por cada libra (2 tazas) de frijoles secos, agregue 10 tazas de agua caliente; caliente todo hasta hervir y deje que hierva por 2 a 3 minutos. Retire del calor, tape y deje descansar 1-2 horas.

**Remojo durante la noche:** Por cada libra (2 tazas) de frijoles secos, agregue 10 tazas de agua fría y deje remojar durante la noche o al menos 8 horas.

3. **COCCIÓN:** Después de haber remojado los frijoles, escurra el agua de remojo y enjuague con agua fresca. Cubra los frijoles con agua fresca y cocine a fuego lento 1-2 horas hasta que estén tiernos. Los frijoles siempre deben estar cubiertos con agua.

**Nota:** agregue sal y alimentos ácidos (como tomates, jugo de limón, vino o vinagre) solamente después de terminar de cocinar los frijoles. La sal endurecerá la piel de los frijoles y los ácidos evitarán que se pongan tiernos.

## ALMACENAMIENTO DE FRIJOLES SECOS

- Colóquelos en un lugar seco y fresco. Si se humedecen, los frijoles pueden dañarse.
- Los frijoles secos pueden conservarse en un recipiente hermético durante un año.

## ALMACENAMIENTO DE FRIJOLES COCIDOS

- Los frijoles cocidos pueden conservarse en el refrigerador 4-5 días.
- Los frijoles cocidos pueden conservarse en el congelador hasta 6 meses.
- Antes de congelar, cubra los frijoles cocidos con agua para evitar las quemaduras por congelamiento.

