

Frijoles negros

Puntos Claves

- Antes de preparar frijoles secos, clasifíquelos para encontrar guijarros pequeños o frijoles marchitos.
- Los frijoles secos deben dejarse en remojo antes de cocinarse.
- La mejor manera de poner en remojo los frijoles consiste en cubrirlos con agua fría y llevarlos a un hervor suave, apagar el fuego y dejarlos en remojo en esa agua durante 1-2 horas. *No debe agregar sal al agua del remojo. Escurra el agua y enjuague con agua fresca.
- Para cocinar los frijoles, cúbralos con agua fresca y hiérvalos a fuego lento durante 1-2 horas. No permita que los frijoles se resequen, siempre deben estar cubiertos con agua.



Frijoles negros y arroz

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento verde picado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 lata (14,5 onzas) de tomates en cubos
- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- 1 cucharadita de polvo de chile
- 1 1/2 taza de arroz sin cocinar integral o blanco
- Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, el pimiento verde y el ajo. Cocine hasta que los ingredientes estén blandos.
3. Agregue los tomates, los frijoles negros, 3 tazas de agua y el polvo de chile.
4. Haga hervir y agregue el arroz.
5. Baje el fuego, tape y cueza hasta que se cocine el arroz, aproximadamente 30-40 minutos
6. Deje reposar durante 5 minutos y entonces sirva.
7. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 5 porciones.

Arrollados de frijoles negros

Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- 1/2 taza de queso bajo en grasas cortado en tiras
- 1/3 taza de salsa
- 1/2 taza de arroz cocido integral o blanco
- 1 1/2 taza de lechuga cortada en tiras
- 4 tortillas de harina

Instrucciones:

1. En un bol mediano, mezcle los frijoles negros, el queso, la salsa y el arroz.
2. Corone cada tortilla con 3/4 taza de la mezcla de frijoles negros y un poco de lechuga.
3. Enrolle las tortillas y córtelas por la mitad para servir las.
4. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 4 porciones.



Consejos rápidos

- Una libra de frijoles secos (2 tazas) equivalen a 5 ó 6 tazas de frijoles cocidos.
- Los frijoles son una fuente barata de proteínas y fibra.
- Los frijoles secos pueden guardarse en un recipiente hermético durante un año.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.