

Frijoles carita

Puntos clave

- Antes de preparar los frijoles secos, revisarlos y sacar las pequeñas piedras o frijoles marchitos que pudiera encontrar.
- Los frijoles secos se deben remojar antes de cocinarlos.
- La mejor forma de hacerlo es cubrirlos con agua fría y darles un leve hervor, luego apagar el fuego y dejarlos remojando en esa misma agua durante 1 ó 2 horas. *No agregar sal al agua de remojo. Tirar esa agua y enjuagarlos.
- Para cocinarlos, cubrirlos con agua limpia y hervirlos a fuego lento durante 1 o 2 horas. No permitir que se sequen, el agua debe cubrirlos siempre.



Ensalada de frijoles carita y apio

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite vegetal,
3 cucharadas de jugo de limón,
1/4 de taza de cebolla picada,
2 dientes de ajo picados,
1/2 cucharada de orégano seco o condimento italiano,
3 tazas de frijoles carita cocidos,
2 tallos de apio picados,
1 chile picado fino,
1/4 de taza de perejil picado,
1 cucharadita de té de salsa picante (opcional) y
sal y pimienta a gusto.

Procedimiento:

1. Poner todos los ingredientes en un bol grande.
2. Agregar sal y pimienta a gusto.
3. Refrigerar.
4. Servir y ¡a disfrutarlo!
5. Guardar las sobras en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.

Arroz con frijoles carita al estilo sureño

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite vegetal,
1 cebolla en trozos,
1 diente de ajo picado,
1 1/2 taza de tomates picados,
1/2 cucharadita de té de albahaca seca o condimento italiano,
1/4 de cucharadita de té de tomillo seco (opcional),
2 tazas de arroz blanco o integral cocido,
1 3/4 tazas de frijoles carita cocidos y
sal y pimienta a gusto.

Procedimiento:

1. En una olla pequeña, calentar el aceite a fuego medio. Agregar la cebolla y el ajo y cocinar 3 minutos o hasta que estén tiernos.
2. Agregar los tomates, la albahaca, el tomillo, el arroz y los frijoles carita y revolver.
3. Cubrir y cocinar a fuego lento durante 15 minutos.
4. Agregar sal y pimienta a gusto.
5. Servir y ¡a disfrutarlo!
6. Guardar las sobras en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Consejos rápidos

- Una onza de frijoles secos (2 tazas) equivale a 5 o 6 tazas de frijoles cocidos.
- Los frijoles son una fuente barata de proteínas y fibras.
- Los frijoles secos se pueden guardar en un recipiente hermético durante un año.
- Recuerde enjuagar todas las frutas y vegetales antes de usarlos.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades y un empleador. Este material fue financiado por el Programa de cupones para alimentos del USDA. El Programa de cupones para alimentos proporciona asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Si desea saber más, comuníquese al 1-800-221-5689.

Ingrese a nuestro sitio web www.jsyfruitveggies.org y encuentre más recetas fabulosas