

# Frijoles pintos

## Puntos clave

- Antes de preparar los frijoles secos, revisarlos y sacarle 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 o 2 horas. \*No agregar sal al agua de remojo. Tirar esa agua y enjuagarlos.
- Para cocinarlos, cubrir los frijoles ya remojados con agua limpia y hervirlos a fuego lento durante 1 o 2 horas. No permitir que se sequen, el agua debe cubrirlos siempre.



## Muffin especiado de manzana y frijoles

### Ingredientes:

1 taza de azúcar,  
1/4 de taza de margarina blanda,  
1 huevo batido,  
2 tazas de puré de frijoles pintos cocidos,  
1 taza de harina,  
1 cucharadita de té de bicarbonato sódico,  
1 1/2 cucharadita de té canela,  
1 cucharadita de té de clavo de olor en polvo (opcional),  
2 tazas de dados de manzana pelada,  
1 cucharadita de té de vainilla,  
1/2 taza de pasas de uva y  
1/2 taza de nueces pecan picadas (opcional).

### Procedimiento:

1. Precalentar el horno a 375° F .
2. En un bol grande, mezclar el azúcar y la margarina. Añadir los huevos y los frijoles y mezclar bien.
3. Agregar y mezclar los ingredientes restantes.
4. Verter en un molde para muffins previamente engrasado.
5. Cocinar durante 15 a 20 minutos o hasta que al introducir un mondadientes, éste salga limpio.
6. Dejar enfriar y ¡a disfrutarlos!
7. Guardar las sobras en el refrigerador.

**Rinde 12 porciones.**

## Ensalada de frijoles

### Ingredientes:

2 tazas de frijoles pintos cocidos,  
2 manzanas sin semillas y cortadas en dados,  
1/4 de taza de apio picado fino,  
1/4 de taza de chiles verdes en dados,  
1 1/2 cucharadita de té de vinagre de manzana,  
1 1/2 cucharada de aceite vegetal,  
1/2 cucharadita de té de cebolla en polvo,  
1/8 de cucharadita de té de salsa picante (opcional) y  
sal y pimienta a gusto.

### Procedimiento:

1. Preparar la ensalada: en un bol mediano mezclar los frijoles, las manzanas, el apio y los chiles verdes.
2. En un bol pequeño, preparar el aderezo: mezclar el vinagre, el aceite vegetal, la cebolla en polvo y la salsa picante. Mezclar bien.
3. Verter el aderezo sobre la ensalada y mezclar.
4. Cubrir y refrigerar durante 30 minutos antes de servir.
5. Servir y ¡a disfrutar!
6. Guardar las sobras en el refrigerador.

**Rinde 8 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](http://www.jsyfruitveggies.org) y encuentre más recetas fabulosas