

Frijoles rojos

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 o 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.



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.

Frijoles rancheros

Ingredientes:

1 cucharadita de té de aceite vegetal,
1/4 de taza de chile picado,
1/4 de taza de cebolla picada,
2 tazas de frijoles rojos cocidos,
2 tazas de frijoles rosados cocidos,
1/2 taza de salsa de tomate,
2 cucharadas de azúcar morena,
1 cucharada de mostaza y
sal y pimienta a gusto.

Procedimiento:

1. Calentar el aceite en una olla grande fuego medio.
2. Agregar los chiles, la cebolla y cocinar hasta que se ablanden, aprox. 3 minutos.
3. Añadir los frijoles, la salsa de tomate, el azúcar morena y la mostaza.
4. Cocinar destapado durante 10 minutos hasta que esté bien caliente.
5. Agregar sal y pimienta a gusto. ¡A disfrutar!
6. Guardar las sobras en el refrigerador.

Rinde 10 porciones.

Ensalada de pasta y frijoles rojos

Ingredientes:

1 chile picado,
1 cucharadita de té de cebolla en polvo,
2 cucharadas de condimento italiano u orégano,
1/3 de taza de vinagre blanco o rojo,
2 dientes de ajo picados,
1/4 de taza de aceite vegetal,
2 tomates en dados,
2 tazas de frijoles rojos cocidos,
5 tazas de pasta cocida y fría,
1/2 taza de queso cheddar bajo en grasas rallado (opcional) y sal y pimienta a gusto.

Procedimiento:

1. Mezclar en un bol grande el chile, cebolla en polvo, el condimento italiano, el vinagre y el ajo. Agregar el aceite mezclando.
2. Añadir los ingredientes restantes y mezclar bien.
3. Agregar sal y pimienta a gusto.
4. Enfriar y servir. ¡A disfrutar!
5. Guardar las sobras en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.



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