

# Frijoles pintos y frijoles *great northern*

## 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 remojados, 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.



## Estofado de frijoles pintos

### Ingredientes:

- 1 1/2 taza de cebolla picada
- 1 pimiento picado
- 2 zanahorias picadas
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de polvo de chile
- 1 lata (6 onzas) de pasta de tomate
- 1 lata (14,5 onzas) de caldo de pollo con bajo contenido de sodio.
- 2 tazas de frijoles pintos cocidos
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Vierta 1/2 taza de agua a una olla mediana. Cocine la cebolla, el pimiento verde, las zanahorias y el ajo en el agua durante 5 minutos a fuego medio o hasta que los ingredientes estén blandos.
2. Añada el polvo de chile, la pasta de tomate, el caldo de pollo y los frijoles pintos.
3. Cocine durante 20 minutos. Añada un poco de agua si los frijoles comienzan a pegarse en el fondo de la olla.
4. Sirva sobre arroz cocido caliente.
5. Guarde el resto en el refrigerador.

**Rinde 6 porciones.**

## Ensalada de frijoles y atún

### Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles *great northern* cocidos
- 1 cebolla picada
- 2 tomates picados
- 1 lata (6,5 onzas) de atún envasado con agua, escurrido
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo picado
- Sal y pimienta a gusto

### Instrucciones:

1. Prepare la ensalada: En un bol grande, mezcle los frijoles, la cebolla, los tomates y el atún.
2. Prepare el aderezo: En un bol pequeño, mezcle el aceite, el jugo de limón, el ajo, la sal y la pimienta. Mezcle bien.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y sirva frío.
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.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.

¡Visite nuestro sitio Web [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) para conocer más recetas deliciosas!