

# CÓMO COCINAR FRIJOLES



## ¿Porque comer frijoles?



Es una buena fuente de fibra que ayuda en la digestión.



Promueve la salud de la corazón y reduce riesgo de enfermedad cardíacas.



Rico en vitaminas y minerales.



Frijoles negros



Frijoles blancos (judías)



guisantes (chícharos)



Frijoles colorados



Frijoles rojos oscuros



Frijoles pintos



garbanzos

LOWCOUNTRY FOOD BANK

[lowcountryfoodbank.org/nutrition](http://lowcountryfoodbank.org/nutrition)

## DOS MÉTODOS DE REMOJO

### Remojo Rápido

#### 1. AÑADA LOS FRIJOLES & AGUA



Añada 1 libra de frijoles secos a una olla y cubra con 4 cuartos de agua. Tape y traiga a punto de ebullición.

#### 2. HIERVA POR 2 MINUTOS



Hierva los frijoles por 2 minutos, apague el calor. Tape y deje reposar por una hora.

#### 3. ESCURRA & ENJUAGUE



Escorra y enjuague los frijoles. Están listos para cocinar usando cualquier método que desee.

### Remojo Por la Noche

#### 1. AÑADA LOS FRIJOLES & AGUA



Añada 1 libra de frijoles secos en una olla mediana y vierta suficiente agua sobre los frijoles hasta cubrirlos por 2 pulgadas.

#### 2. REMOJE DURANTE LA NOCHE



Remoje los frijoles a temperatura de ambiente por la noche.

#### 3. ESCURRA & ENJUAGUE



Escorra y enjuague los frijoles. Están listos para cocinar usando cualquier método que desee.

## TRES MÉTODOS DE COCINAR

### Olla de Cocción Lenta

#### 1. AÑADA LOS FRIJOLES REMOJADOS



Añada los frijoles remojados a la olla de cocción lenta.

#### 2. COCINE A FUEGO LENTO



Vierta suficiente agua sobre los frijoles hasta cubrirlos por 2 pulgadas. Tape y cocine a fuego lento por 6-8 horas.

### Estufa

#### 1. AÑADA LOS FRIJOLES REMOJADOS & AGUA



Coloque los frijoles remojados en una olla, cubra con por lo menos 2 pulgadas de agua. Cocine a fuego lento.

#### 2. COCINE HASTA TIERNO



Cocine los frijoles, revolviendo ocasionalmente. No deje que el agua hierva fuertemente.

#### 1. AÑADA LOS FRIJOLES REMOJADOS & AGUA



En un recipiente grande a prueba de microondas, añada 6 tazas de agua por cada libra de frijoles.

#### 2. MICROONDAS



Cocine en el microondas a máxima potencia hasta que el agua hierva por 8-10 minutos.

#### 3. REDUZCA EL CALOR



Reduzca la energía a 50% y cocine 15-20 minutos o hasta que los frijoles estén tiernos.

### Microondas

## LOWCOUNTRY FOOD BANK

Este recurso es fundado por El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), parte de Departamento de Agricultura de los EE.UU (USDA, por sus siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.