

# CÓMO COCINAR FRIJOLES



## ¿Por qué comer frijoles?



Buena fuente de fibra que ayuda a la digestión.



Mejora la salud del corazón y reduce riesgo de enfermedad.



Ricos en vitaminas y minerales.



Frijoles negros



Frijoles blancos



Arvejas negras



Frijoles rojos



Frijoles rojos



Frijoles pinto



Garbanzos

# DOS MÉTODOS PARA REMOJAR

## Remoje rápido

### 1. AÑADIR FRIJOLES Y AGUA



Añada 1 libra de frijoles secos en una olla de 4 litros y cubra con agua. Cubra con una tapa y lleve a ebullición.

### 2. HERVIR POR DOS MINUTOS 3. COLAR Y SECAR



Deje hervir los frijoles durante 2 minutos tapados, luego apague el fuego. Deje reposar tapados durante una hora.



Escorra y enjuague los frijoles. Están listos para cocinar usando el método que prefiera.

## Remoje durante la noche

### 1. AÑADIR FRIJOLES Y AGUA



Añada 1 libra de frijoles secos a un recipiente grande y cúbralos con 2 pulgadas de agua.

### 2. REMOJAR DURANTE LA NOCHE



Deje los frijoles en remojo toda la noche a temperatura ambiente.

### 3. COLAR Y SECAR



Escorra y enjuague los frijoles. Están listos para cocinar usando el método que prefiera.

## En la hornilla

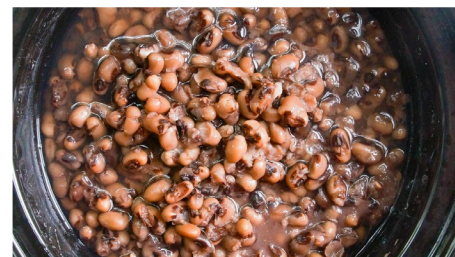
# DOS MÉTODOS DE COCCIÓN

### 1. AÑADIR FRIJOLES Y AGUA



Ponga los frijoles remojados en una olla y cúbralos con al menos 2 pulgadas de agua a fuego bajo.

### 2. COCINAR HASTA QUE ESTÉN SUAVES



Cocine los frijoles hasta que estén tiernos, removiendo de vez en cuando. Nunca deje que el agua hierva.

## En olla de cocción lenta

### 1. AÑADIR LOS FRIJOLES REMOJADOS



Añada los frijoles remojados a la olla de cocción lenta.

### 2. COCINAR A FUEGO BAJO



Vierta suficiente agua sobre los frijoles para cubrirlos por 2 pulgadas. Cubra con una tapa y cocine a fuego lento durante 6-8 horas.