

# طرق صحية: الفاصوليا



## نصائح التحضير

قم بتصفية الفاصوليا المعلبة وشطفها لتقليل الصوديوم (الملح)

أضف الفاصوليا إلى اللحم المفروم في مقلاة الفلفل الحار أو التاكو أو الهامبرغر - فهذا يضيف المزيد من القيمة الغذائية ويسمح لك بالاستمتاع بالمكونات عالية القيمة لوقت أطول.

عزز مصادر البروتين من خلال إضافة الفاصوليا إلى السلطات، والمعكرونة، والبيض المخفوق، والبوريتو، والمقليات السريعة، والكاري، والحساء، واليخنة... فالخيارات لا حصر لها!

يمكنك تحضير عبوة كاملة من الفاصوليا المجففة والاحتفاظ بالباقي منها مجمدًا لمدة تصل إلى 3 أشهر.

تذكر أن تغسل جميع الفواكه والخضراوات قبل استخدامها.

# طرق صحية: الفاصوليا



## عند استخدام الفاصوليا المجففة

يمكن الاحتفاظ بالفاصوليا المجففة في وعاء محكم يمنع دخول الهواء أو خروجه لمدة عام.

قبل تحضير الفاصوليا المجففة، قم بإزالة الحصى أو حبوب الفاصوليا الذابلة.

يمكن نقع الفاصوليا قبل طهيها لتقليل وقت الطهي. لنقع الفاصوليا، قم بتغطيتها بالماء البارد واتركها لتصل إلى بداية الغليان، ثم أطفئ النار واترك الفاصوليا لتتقع في الماء لمدة تتراوح بين ساعة واحدة وساعتين. قم بتصفية الماء واشطف الفاصوليا بماء عذب.

لطهي الفاصوليا، غطها بالماء العذب واتركها على نار هادئة لمدة تتراوح بين ساعة واحدة وساعتين، اعتمادًا على ما إذا كانت منقوعة مسبقًا أم لا. لا تدع الفاصوليا تجف، يجب دائمًا تغطية الفاصوليا بالماء.

إن رطلاً واحدًا من الفاصوليا المجففة (كوبين) يساوي 5 إلى 6 أكواب من الفاصوليا المطهية.

يمكنك استخدام الفاصوليا المجففة بدلاً من الفاصوليا المعلبة. إن عبوة واحدة (15 أونصة) من الفاصوليا تعادل 1/3 كوب من الفاصوليا المجففة بمجرد طهيها.