

MANERAS SALUDABLES FRIJOLES NEGROS



Consejos!

- Ecurrir y enjuagar los frijoles enlatados para reducir el sodio (sal)
- Agregue frijoles negros a la carne molida en chili, tacos o sartenes para hamburguesas; esto agrega nutrición y le permite estirar aún más los ingredientes costosos.
- Aumente las proteínas agregando frijoles negros a ensaladas, pastas, huevos revueltos, burritos, salteados, curry, sopas y guisos... ¡las opciones son infinitas!
- Puede preparar un paquete completo de frijoles secos y congelar las sobras hasta por 3 meses.
- Recuerde enjuagar todas las frutas y verduras antes de usarlas.

Cuando se utilizan frijoles secos

- Los frijoles secos se pueden guardar en un recipiente hermético durante un año.
- Antes de preparar frijoles secos, clasifique en busca de guijarros pequeños o frijoles arrugados.
- Para reducir el tiempo de cocción, puede remojar los frijoles negros antes de cocinarlos. Para remojar, cubra los frijoles con agua fría y déjelos hervir suavemente, luego apague el fuego y deje que los frijoles se remojen en el agua durante 1-2 horas. Drene el agua y enjuague con agua dulce.
- Para cocinar los frijoles, cúbralos con agua fresca y cocine a fuego lento durante 1-2 horas, dependiendo de si los remojó previamente o no. No deje que los frijoles se sequen, los frijoles siempre deben cubrirse con agua.
- Una libra de frijoles secos (2 tazas) equivale de 5 a 6 tazas de frijoles cocidos.
- Puede usar frijoles secos en lugar de frijoles enlatados. 1 lata (15 oz) de frijoles equivale a 1/3 de taza de frijoles secos una vez cocidos.

RECETAS

Arroz y frijoles*

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de cocina	1 cdta de orégano seco (opcional)
1 cebolla picada O 1/2 cucharadita de cebolla en polvo	1/2 cdta de comino (opcional)
1 lata (15 oz.) De frijoles, escurridos y enjuagados	1/2 cucharadita de chile en polvo (opcional)
1 lata (14.5 oz.) de tomates cortados en cubitos, con su jugo	1 1/2 tazas de arroz
1/2 cucharadita de ajo en polvo	1/2 taza de agua.

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio. Agregue la cebolla a la sartén y cocine hasta que esté suave.
2. Agregue frijoles, tomates y cualquier otro condimento que desee
3. Lleve la olla a ebullición (deje que hierva); agregue el arroz y el agua.
4. Cubra, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10-15 minutos, o hasta que el arroz esté bien cocido.
5. Retirar del fuego y dejar reposar 5 minutos antes de servir.

*Recipe from Michigan Fitness Foundation's Harvest of the Month

HAGALO UNA COMIDA: RECETAS



Tacos de Frijoles Negros

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 1/2 cebolla, cortada en cubitos | 1 taza de camotes o zanahorias ralladas |
| 1 lata (14.5 oz.) de tomates | 1/2 cdta de chile en polvo (opcional) |
| 2 cucharadas de aceite | 1/2 cucharadita de comino (opcional) |
| 2 latas (15 oz.) De frijoles, escurridos y enjuagados | 8 oz. de queso cheddar bajo en grasa, rallado |
| 1/2 cucharadita de ajo en polvo | 4 tortillas de harina de maíz o de trigo integral |

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla y los frijoles. Saltee durante 5-7 minutos, hasta que la mezcla esté bien caliente.
2. Agregue las verduras ralladas, tomates y los condimentos.
3. Use la mezcla de tacos de frijoles negros y queso para rellenar las tortillas. Sirva

Ensalada de Frijoles Negros y Maíz **

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 1 pimiento mediano, cortado en cubitos | 1 cebolla morada pequeña, finamente picada |
| 2 latas (15 oz.) De frijoles, escurridos y enjuagados | 1 lata (15 oz) de granos de maíz, escurridos y enjuagados |
| 3 cucharadas de aceite | 2 cucharadas de vinagre |
| 1 cucharadita de comino | 1/4 cdta de sal |
| 1/2 cucharadita de pimienta negra molida | |

Direcciones:

1. En un tazón grande, combine los frijoles y las verduras.
2. En un tazón pequeño, combine el aceite, el vinagre y los condimentos para crear un aderezo.
3. Mezcle el aderezo con la ensalada. Sirva frío y guarde lo Sobrante en el refrigerador

Hamburguesas de frijoles

Ingredientes:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 2 latas (15 oz.) De frijoles, escurridos y enjuagados | 1/2 cdta de pimienta negra |
| 1 cucharadita de cebolla en polvo | 1/2 cdta de comino (opcional) |
| 1 cucharadita de ajo en polvo | 1 cdta. chile en polvo (opcional) |
| 1/4 cucharadita de sal | 1 taza de arroz cocido o avena |
| 1/4 taza de harina (trigo integral si lo tiene) | |

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 ° F. Engrasa una bandeja para hornear.
2. Coloque los frijoles en un tazón grande y tritúrelos con un tenedor. Agrega condimentos. Agregue el arroz o la avena y la harina.
3. Forme 8 hamburguesas. Aplana las hamburguesas para que tengan 1/2 pulgada de grosor. Coloque en una bandeja para hornear.
4. Hornee por 15 minutos, luego voltee. Hornee por otros 15 minutos hasta que el exterior esté crujiente. ¡Cómelos solos, con un panecillo integral o encima de verduras!
5. Refrigere por hasta 5 días y vuelva a calentar en el microondas. Las hamburguesas cocidas se pueden congelar y descongelar en el microondas.

Sartén Tex Mex de Frijoles Negros

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 1 cucharada de aceite | 1 libra de pollo deshuesado |
| 2 cucharaditas de chile en polvo (opcional) | 1 cdta de comino (opcional) |
| 1 cucharadita de chile cayena molido o paprika (opcional) | 1 cdta de sal |
| 2 dientes de ajo, picados O 2 cucharaditas de ajo en polvo | 1 cebolla, cortada en cubitos |
| 2 pimientos morrones, cortados en cubitos | 1 lata (15 oz) de frijoles negros, enjuagados y escurridos |
| 1 taza de queso bajo en grasa | Cilantro fresco recién picado (opcional) |

Direcciones:

1. Sazone el pollo con especias, luego caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el pollo y cocine hasta que esté dorado y bien cocido, aproximadamente 8 minutos por lado. Transfiera a un plato.
2. Agregue el ajo, la cebolla y los pimientos a la sartén y cocine hasta que estén suaves. Agregue los frijoles negros hasta que estén bien calientes (hiervan) y luego transfíralos a un plato.
3. Reduzca el fuego a bajo y vuelva a poner el pollo en la sartén. Cubra con la mezcla de frijoles negros y el queso, luego cubra y deje que el queso se derrita. Adorne con cilantro antes de servir.

**Recipe adapted from Share Our Strength's Cooking Matters™