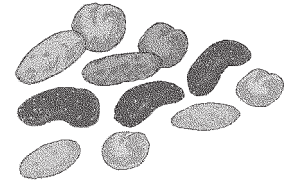


Guisos con frijoles



Los frijoles son nutritivos y baratos. Además de tener un bajo contenido de grasas y sodio, son una fuente muy rica de fibra, ácido fólico y proteínas. Los frijoles cocidos son también una buena fuente de hierro.

Para obtener la mayor cantidad de proteínas de los frijoles sírvalos con granos comestibles, tales como maíz, arroz o trigo.

Una porción de frijoles cocidos es $\frac{1}{2}$ una taza.

Usos

Utilice los frijoles como una sabrosa guarnición, o como parte de guisados, sopas y ensaladas. Es común que los frijoles vengan en paquetes de 1 libra. Una libra de frijoles equivale a dos tazas.

Una taza de frijoles crudos rinde 3 tazas de frijoles cocidos (6 porciones).

Almacenamiento

Guarde los frijoles en un recipiente hermético y manténgalo en un lugar fresco y seco. Para conservar su sabor consúmalos a más tardar antes de un año de haberlos obtenido.

Los frijoles cocidos pueden congelarse o refrigerarse. Congele los frijoles en un recipiente hermético que no sea demasiado profundo (de no más de 3 pulgadas de profundidad) y utilícelos en un periodo que no exceda los 6 meses.

Los frijoles cocidos que se guarden en el refrigerador también deberán conservarse en un recipiente poco profundo y con tapa. Lo anterior permite que los frijoles se enfríen de forma más rápida y segura. Nunca coloque una cazuela grande de frijoles cocidos en el refrigerador o el congelador, puesto que es posible que no se enfríen con la rapidez suficiente para evitar que alguien se enferme.

Una vez preparados, guarde los frijoles cocidos antes de que transcurran dos horas y consúmalos en un periodo máximo de 4 a 5 días.

Frijoles (rinde 6 porciones, de una taza cada una)

Ingredientes

- 1 taza de frijoles
- 1 cebolla pequeña, picada (si gusta)
- 1 chile jalapeño (si gusta)
- sal (al gusto)

Modo de preparación

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en que va a cocinar esté limpio.
2. Enjuague los frijoles con agua corriente. Elimine frijoles rotos, piedritas u otros objetos que encuentre.
3. Remoje los frijoles: colóquelos en una cazuela grande. Añada 5 tazas de agua por cada taza de frijoles. Haga hervir el agua con los frijoles y hiérvalos durante dos minutos. Retírelos del quemador, cubra la olla y déjelos reposar durante 2 horas.
4. Drene el líquido de los frijoles y reemplácelo con agua fresca (la misma cantidad que utilizó para remojarlos).
5. Añada las cebollas y los chiles jalapeños a los frijoles. Cocínelos hasta que den el primer hervor, baje la temperatura y déjelos cocinar durante aproximadamente 2 horas, o hasta que estén suaves. Añada agua conforme se vaya necesitando.
6. Añada sal y sírvalos.

Consejo: Añada la sal cuando los frijoles estén casi cocidos. Si lo hace cuando empieza a cocinarlos se endurecerán.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.



Producido por *AgriLife Communications*, El Sistema Texas A&M

Las publicaciones de *Texas AgriLife Extension* se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de *Texas AgriLife Extension Service* están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, *Texas AgriLife Extension Service*, El Sistema Texas A&M.

Revisión