

# 7 pasos para consumir frijol

Los distintos tipos de frijol, como pintos, blancos pequeños, arriñonados, rosados y negros, son miembros de la familia de las leguminosas. Este buen alimento provee proteína, fibra, vitamina B, hierro, potasio y magnesio; esto ayudaría a protegernos de enfermedades incluyendo cáncer, enfermedades del corazón, y diabetes.

Es un alimento barato, ya que media taza cuesta menos de 10 centavos. Una vez cocinado, el frijol se puede usar en ensaladas, sopas, cacerolas e inclusive postres. Revisar en línea el libro gratuito de cocina "Spillin the Beans", disponible en [www.ag.ndsu.edu/pubs/yf/foods/fn1646\\_full.pdf](http://www.ag.ndsu.edu/pubs/yf/foods/fn1646_full.pdf)



## Como remojar y utilizar el frijol para cocción

### 1. Seleccione el grano, retire los quebrados y material extraño

### 2. Láveles en agua fría

### 3. Déjeles en remojo

- Añada 10 tazas de agua fría por cada libra (2 tazas) de frijol. Póngales al calor y déjeles hervir por dos o tres minutos. Retire la olla del calor y cúbrala. Déjele enfriar. Unas cuatro horas de remojo es ideal para para la buena cocción.

### 4. Escorra el agua y lave los frijoles

- Escurrir el agua remueve los azúcares naturales que podrían causar flatulencia.

### 5. Cocción

- Añada agua fría hasta cubrir el grano. Adicione 1 a 2 cucharaditas de aceite si usted desea. El aceite previene la formación de espuma y que esta se derrame durante la cocción. Hierva el agua y luego deje que continúe hirviendo a fuego lento hasta que el grano esté suave.
- El tiempo de cocción varía de acuerdo al tipo, tamaño, y edad del grano, pero generalmente dura de una a dos horas. Mientras el frijol se está cocinando, manténgale sumergido. añada más agua si es necesario. Remueva el grano ocasionalmente para prevenir que se adhiera a la olla durante la cocción. El frijol está listo si es facil aplastar el grano entre los dedos o con un tenedor.

## 6. Opción para almacenamiento: enjuague y escurra el grano inmediatamente después de que haya alcanzado la textura deseada.

Coloque el grano en el refrigerador si no va a cocinar inmediatamente.

## 7. Utilice frijol remojado y cocido en lugar del enlatado en sus recetas favoritas. Añada los siguientes saborizantes, después de cocinar el frijol:

Ingredientes ácidos tales como jugo de limón, vinagre, tomate, salsa de ají, salsa de tomate, y endulzantes incrementan el sabor en sus recetas.

La cebolla puede añadirse en cualquier momento durante la cocción. Sin embargo, la cebolla retiene mejor su sabor cuando se añade durante los últimos 30 minutos.

Hierbas y especias pueden añadirse en cualquier momento, sin embargo estas pierden su sabor durante largos procesos de cocción, por tanto es mejor añadirles al final.

Sal: Use pequeñas cantidades para limitar el contenido de sodio.

Julie Garden-Robinson, Ph.D., R.D., L.R.D.  
Especialista en alimentos y nutrición

Traducido al Español por:  
Jose E. Vasquez Ph.D. y Juan M. Osorno Ph.D.

**2 tazas de frijol seco = 4 o 5 tazas de frijol cocido**

Para adjuntar una tarjeta al obsequio, haga un hoyo en la flor de la esquina superior derecha del cuadro.

## Country chili mix

1 lb. de frijol seco  
(preferiblemente tipo arriñonado)

3 cucharadas de ají molido

3 cucharadas de cebolla deshidratada

1 cucharada de sal de ajo

1 cucharadita de orégano

¾ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimentón (opcional)

\* Para reducir el sodio, sustituya la sal de ajo por polvo de ajo

Vierta el frijol en un recipiente de ¼ de galón.

En un recipiente pequeño, mezcle el resto de ingredientes.

Ponga esta mezcla en una bolsa de sándwich y coloque en la parte superior del frijol. Tape y selle el recipiente, decore y pegue una copia de la receta.

## Country chili

- 1 recipiente de Country chili mix (explicado en la sección anterior)
- Ingredientes adicionales: 10 tazas de agua (para remojar el frijol)  
1 (8-oz.) lata de pasta de tomate (baja en sodio preferible)  
1 (24-oz) lata de tomate picado en cubitos  
1 lb. de carne molida o pavo  
6 tazas de agua (para el frijol cocido)

Retire la bolsa de condimentos del recipiente y enjuague el frijol. En una olla, hierba 10 tazas de agua. Añada el frijol y deje hervir de dos a tres minutos. Cubra el frijol y déjele reposar a una temperatura ambiente por una hora. Escurra y enjuague el grano.

Llene la olla con 6 tazas de agua y añada el frijol. Cocine hasta que este suave, más o menos una hora. Luego hierva a fuego lento semi-cubierto. Añada la carne con tomate y salsa. Añada el condimento, revuelva mientras se cocina a fuego lento y cubra por una hora. Añada un poco más de agua si necesita más caldo. Para un mejor sabor, use la mezcla que no tenga más de un año de preparada.

*Alcanza para ocho porciones.  
Cada porción contiene 240 calorías, 6 g de grasa, 21 g de carbohidrato y 290 mg de sodio.*

Para mayor información acerca de nutrición, alimentación sana y salud, visite la página web:  
[www.ndsu.edu/eatsmart](http://www.ndsu.edu/eatsmart)

**For more information on this and other topics, see [www.ag.ndsu.edu](http://www.ag.ndsu.edu)**

NDSU encourages you to use and share this content, but please do so under the conditions of our Creative Commons license. You may copy, distribute, transmit and adapt this work as long as you give full attribution, don't use the work for commercial purposes and share your resulting work similarly. For more information, visit [www.ag.ndsu.edu/agcomm/creative-commons](http://www.ag.ndsu.edu/agcomm/creative-commons).

County commissions, North Dakota State University and U.S. Department of Agriculture cooperating.  
North Dakota State University does not discriminate on the basis of age, color, disability, gender expression/identity, genetic information, marital status, national origin, public assistance status, race, religion, sex, sexual orientation, or status as a U.S. veteran. Direct inquiries to: Vice Provost for Faculty and Equity, Old Main 201, 701-231-7708 or Title IX/ADA Coordinator, Old Main 102, 701-231-6409.

This publication will be made available in alternative formats for people with disabilities upon request, 701-231-7881.

Sp-9-16