

Frijoles

Los frijoles son fáciles de preparar, económicos y están llenos de vitaminas y nutrientes. Son una excelente forma de añadir fibra y proteínas a sus comidas diarias. Los frijoles pueden ayudar a reducir el azúcar en la sangre, mejorar los niveles de colesterol y ayudar en la digestión. Se pueden usar de diversas maneras, desde sopas hasta tacos y deliciosas hamburguesas.

Arroz con vegetales y frijoles

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla cortada en dados
- 1 pimiento morrón cortado en dados
- 1 1/2 taza de zanahorias ralladas
- 1 lata de maíz escurrido y enjuagado
- 2 latas de frijoles, escurridos y enjuagados
- 1 taza de arroz cocido
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 cucharaditas de comino

Preparación:

1. En una sartén grande, añada el aceite, la cebolla y cocine a fuego medio-alto durante unos 4 minutos o hasta que las cebollas estén blandas.
2. Añada el pimiento morrón, las zanahorias y cocine unos 3-4 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
3. Añada el maíz, los frijoles, el arroz, el comino, la pimienta, el jugo de lima y el ajo en polvo. Mezcle bien y cocine unos 2 minutos o hasta que esté caliente.
4. Sírvalo caliente. Rinde 5 porciones.



Almacenamiento de los frijoles

En su despensa:

- Los frijoles secos pueden almacenarse en un lugar fresco y seco durante 1 año.
- Los frijoles enlatados y sellados se pueden almacenar hasta por 3 años.

En su refrigerador:

- Los frijoles de latas abiertas o cocinados pueden almacenarse hasta por 5 días.
- Los frijoles preparados pueden conservarse hasta por 5 días.

En su congelador:

- Los frijoles cocidos pueden conservarse congelados hasta por 6 meses (en un recipiente hermético o bolsa).
- Las sopas, chilis, etc. pueden almacenarse en un recipiente hermético durante 3-6 meses.

Cómo preparar frijoles secos

1. Remoje los frijoles: cubra los frijoles por completo con agua y déjelos en remojo durante 8 horas o durante la noche. Drene y enjuague.
2. Combine 1 taza de frijoles remojados con 2 tazas de agua y hierva. Por cada taza de frijoles, use 2 tazas de agua.
3. Cocine a fuego lento durante 1-2 horas.

Método más rápido: Enjuague los frijoles, añada los frijoles y el agua a la olla (1 taza de frijoles por 3 tazas de agua) y hierva durante 20 minutos.

10 otros usos

1. Tacos
2. Sopa
3. Estofados
4. Chili
5. Ensalada de pasta
6. Salsas de acompañamiento
7. Ensaladas
8. Hamburguesas vegetarianas
9. Salsa
10. Brownies de frijoles negros



**COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT**

Beans

Beans are easy to prepare, inexpensive, and full of vitamins and nutrients. They are a great way to add fiber and protein to your daily meals. Beans can help reduce blood sugars, improve cholesterol levels, and aid in digestion. They can be used in a variety of ways from soups to tacos to delicious burgers!

Veggie Rice and Beans

Ingredients:

- 2 tablespoons oil
- 1 onion, diced
- 1 bell pepper, diced
- 1 ½ cups carrots, grated
- 1 can corn, drained/rinsed
- 2 cans beans, drained/rinsed
- 1 cup rice, cooked
- ½ teaspoon black pepper
- 1 ½ teaspoon garlic powder
- 2 tablespoons lime juice
- 2 teaspoons cumin

Directions:

1. In a large skillet add oil, onion and cook over medium-high heat for about 4 minutes or until onions are soft.
2. Add bell pepper, carrots, and cook about 3- 4 minutes until vegetables are tender.
3. Add corn, beans, rice, cumin, pepper, lime juice, and garlic powder. Stir to combine and cook about 2 minutes or until warm.
4. Serve hot. Serves 5.



Storing Your Beans

In your pantry:

- Dry beans can be stored in a cool dry place for 1 year.
- Canned and sealed beans can be stored for up to 3 years.

In your refrigerator:

- Opened canned or cooked beans can be stored for up to 5 days.
- Prepared beans can be stored for up to 5 days.

In your freezer:

- Cooked beans can be stored frozen for up to 6 months (store in an airtight container or bag).
- Soups, chilis, etc. can be stored for 3-6 months (store in airtight container or bag).

How to Prepare Dry Beans

1. Soak your beans: cover beans completely with water and soak for 8 hours or overnight. Drain and rinse.
2. Combine 1 cup of soaked beans with 2 cups water and bring to boil. For every 1 cup of beans use 2 cups water.
3. Simmer on low for 1-2 hours.

Quicker Method: Rinse beans, add beans and water to pot (1 cup beans to 3 cups water) and boil for 20 minutes.

10 Other Uses

1. Tacos
2. Soups
3. Stews
4. Chili
5. Pasta salads
6. Dips
7. Salads
8. Veggie Burgers
9. Salsa
10. Black bean brownies



**COMMUNITY
HEALTH &
ENGAGEMENT**