



# Frijoles

Frijoles secos y chicharo son altos en nutrientes y bajo en costo. Casi no engordan y son buenos para dietas bajo en grasa.

## Conosca Sus Frijoles Secos y Chicharo

| Nombre                              |   | Usos   |
|-------------------------------------|---|--|
| Frijol Negro                        |    | Use en caldos y salsas   |
| Chicharo Negro                      |    | Se come con arroz, y verduras, pollo, o puerco   |
| Chicharo Pollito (Garbanzos)        |    | Use en caldos, ensaladas, zambullidas  |
| Frijol Judia                        |    | Use en chile, ensaladas, y caldos  |
| Lentejas                            |   | No necesita remojar. Use en caldos, con arroz, o en timbal                                       |
| Frijole de Media Luna               |  | Perla frijol grande de media luna antes de usar. Muy bueno en timbal o caldos                    |
| Chicharos Partidos                  |  | No remojar. Bueno en caldos  |
| Frijol Pinto                        |  | Muy bueno para frijoles guisados y comidas Mexicanas. Pueden ser usados en lugar de frijol judia |
| Frijol Blanco (Frijol Blanco Comun) |  | Use en caldos y timbal   |

### Cada dia adultos y niños necesitan 2 porciones del grupo de carne.

Un porcion es: 2 a 3 onzas carne, pescado, o pollo

1 taza a 1½ de frijol cosido

2 huevos

4 cucharadas niveladas de crema de cacahuete

### Haga Una Comida Completa Sin Carne ---

La calidad de la proteina en frijol seco y chicharo es diferente de la proteina en carne y productos lecherias. Combine frijol seco y chicharo con granos, leche, o queso para hacer la calidad de proteina mas alta. Cale estas ideas:

Timbal de Queso y Frijol  
Caldo de Chicharo con Leche  
Caldo de Lentejas con Pan



Burritos con Queso  
Frijol Rojo y Arroz  
Frijol Cosido y Pan de Maiz

## Para Preparar Frijol Seco

- Paso 1: Enjuáge frijol seco. Escoja y tire frijol que está quebrado o arrugado.
- Paso 2: Remoje frijol seco para reducir el tiempo para coser. Hay dos maneras para hacer esto.  
**Remojar rapido**--Ponga 8 tazas de agua ha hervir. Pongale 1 libra de frijol. Herva por 2 minutos. Quite de la lumbre, cuvierta, y deje asi por una hora.  
**Remojar toda la noche**--Ponga 1 libra de frijol en una olla grande. Pongale 6 tazas de agua. (No le ponga sal ha la agua. Sal hace tenaz hal frijol). Remoje frijol por 24 horas. Frijol que esté remojado toda la noche se cose mas rapido y tendrá mas textura que esos usados en el metodo de remojar rapido.  
Despues de remojar frijol, No Les Quite Agua! Frijol está listo para coser.
- Paso 3: Ponga frijol y liquido en una olla. Ponga ha hervir. Cuiuerta y bajele hal fuego. Cocer ha fuego lento hasta que esté tiernito frijol (puede ponerle mas liquido).

## Recetas

### Frijol Guisado

1 libra frijol pinto (o otro seco)  
4 cucharadas aceite o margarina

2 tazas cebolla picada  
½ cucharada ajo polvo

Prepare frijol para coser (siga pasos dados arriba). Hal paso 3, pongale cebolla y cosa hasta que estén tiernitos los frijoles. Mashaque frijol con mashecon de papas o con una cuchara grande. Pongale aceite y ajo polvo. Cosa en fuego mediano hasta que esté el frijol como usted quiera.

### Burritos de Frijol

8-10 tortillas chicas de arina  
2 tazas queso crujido  
1 taza salsa de tacos



2 tazas frijol guisado  
1 taza lechuga picada

Pongale 2-3 cucharadas de frijoles ha las tortillas calientitas, depende el tamano de tortilla. Pongale queso crujido, lechuga y salsa de tacos. Meta las orillas de tortilla, luego ponga un lado sobre comida y enrede. Embuelva en papel de alumino y caliente en cosedor ha 350 grados por 20 minutos. Sirve 4-5.

### Taco Pizza

1 bote panecillo redondo de 12 onzas  
1/4 taza salso de taco  
1 taza lechuga picada



1 taza frijol guisado  
3/4 taza queso crujido  
1 tomate picado

Prese panecillos redondos en una cazuela 10x8x2 y de una pulgada para arriba en los lados. Junte frijol y salsa de taco. Ponga en sima de panecillos redondos. Cosa ha 400 grados por 10-15 minutos hasta que esté cafesito la corteza de pan. Quite y ponga el queso sobre frijoles. Cosa por 5 minutos mas hasta que se redita el queso. Quite del cosedor y pongale luchuga picada y tomate picado. Sirve 4-5.