

## PITAS CON QUESO, VERDURAS Y FRIJOLES AL HORNO



### Ingredientes

Sirves 4

- 1 taza de frijoles, cocidos
- 2 tazas de verduras frescas, picadas o ralladas
- 2 cucharadas de aderezo para ensaladas (su aderezo favorito bajo en grasa y bajo en sodio)
- 1 taza de queso, rallado (bajo en grasa)
- 4 panes tipo pita integral

### Direcciones

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. En un tazón, mezcle los frijoles, el queso, las verduras y el aderezo para ensaladas.
3. Con un tenedor, abra con cuidado el pan de pita.
4. Coloque la mezcla en cada pita por igual.
5. Coloca las pitas rellenas en una bandeja.
6. Horneé por 15-20 minutos o hasta que los centros estén calientes, las pitas estén crujientes y el queso se derrito.

## GALLETAS DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y FRIJOLES

### Ingredientes

- 1 taza de harina integral
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 tazas de frijoles cocidos
- 1/4 taza de puré de manzana
- 3 cucharadas de aceite
- 1/4 taza de mantequilla de maní
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de azúcar morena
- 3/4 taza de avena
- 1 taza de arándanos secos, pasas o trozos de higos



### Direcciones

1. Precaliente el horno a 375°F y rocíe una bandeja de 9x13 con spray vegetal. Reserve.
2. En un tazón pequeño, combine la harina, el bicarbonato y el polvo de hornear. Reserve.
3. En un tazón grande, machaca los frijoles hasta que estén suaves.
4. Agregue la puré de manzana, la sal, el azúcar, el aceite y la mantequilla de maní. Revuelva hasta que se mezclen.
5. Añadir el puré de frijoles y mezclar bien.
6. Agregue la fruta seca de su elección.
7. Ponga la mezcla en la charola uniformemente
8. Hornee durante unos 25-30 minutos o hasta que inserte un palillo de dientes o un cuchillo y salga sin la masa cruda.
9. sin la masa cruda.
10. Dejar reposar durante 10 minutos antes de servir.

## SOPA DE FRIJOLES NEGROS DE IDAHO

### Los ingredientes

\*Sirve 10

- 1 lata (15 oz) de frijoles negros con bajo contenido de sodio, enjuagados y escurridos
- 1 libra de carne molida magra
- 2 latas (14-1/2 oz) de tomates cortados en cubitos
- 1 lata (14-1/2 oz) de caldo de pollo reducido en sodio
- 1 lata de maíz, escurrido y enjuagado
- 2 latas (4 oz) de chiles verdes picados
- 2 a 3 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 4 cebollas verdes, picadas (opcional)
- 1 lima, cortada en gajos (opcional)



### Direcciones

1. En una sartén, dore la carne.
2. En una olla de cocción lenta, combine la carne molida cocida con todos los demás ingredientes.
3. Tape y cocine a fuego alto durante 4-6 horas o hasta que esté completamente caliente.
4. Servir con cebollas verdes picadas y un poco de jugo de limón

## COCINAR FRIJOLES SECAS

### 1. MEDIDA

- Los frijoles secos se expandirán 2 1/2 a 3 veces su tamaño original después de cocinarlos.
- 1 taza de frijoles secos hará 2-3 tazas de frijoles cocidos.
- 1 taza de frijoles secos produce 4 porciones de media taza.
- 1 libra de frijoles secos mide 2 tazas.
- 1 lata de 15 onzas de frijoles enjuagados y escurridos quivale aproximadamente 1 2/3 tazas de frijoles cocidos.

**2. ENJUAGUE** Antes de remojar, enjuague los frijoles y deséche los dañados.

**3. REMOJO** Use uno de los siguientes métodos: para remojar los frijoles:

#### Durante la noche en remojo frío



Cubra los frijoles secos con agua fría y deje reposar durante la noche (12 horas o más). Deseche el agua de remojo; Cubra los frijoles con agua fresca y dos cucharadas de aceite antes de cocinarlos. *(El aceite reduce la formación de espuma durante la cocción.)*

#### Remojo caliente rápido



Cubra los frijoles con agua y hierva por dos minutos. Tape la olla y deje remojar durante una a cuatro horas. Deseche el agua de remojo; Cubra los frijoles con agua fresca y dos cucharadas de aceite antes de cocinarlos. *(El aceite reduce la formación de espuma durante la cocción.)*

**4. COCINAR:** La mayoría de los frijoles se cocinarán en 1 a 1 1/2 horas. Pruebe a menudo probando o aplastando un frijol contra el lado de la olla con un tenedor. Cocinar frijoles en una olla de cocción lenta lleva de seis a ocho horas, o durante la noche.

**5. ENFRÍE** los frijoles en recipientes poco profundos y refrigere en 2 horas. Usar o congelar dentro de 3 días



### CONSEJOS DEL CHEF:

- Agregue los condimentos a los frijoles mientras se cocinan, ¡pero NO la sal! Agregar sal durante la cocción puede prolongar el tiempo de cocción y posiblemente endurecer el frijol.
- Las diferentes variedades y edades de los frijoles tienen diferentes tiempos de cocción, así que nunca cocine diferentes variedades de frijoles al mismo tiempo.

### FRIJOLES ENLATADOS

- 1 lata de 15 onzas de frijoles escurridos y lavados equivale a aproximadamente 1 2/3 tazas de frijoles cocidos.
- Para reducir la sal en los frijoles enlatados, enjuague en un colador con agua fría.
- ¡Puede usar frijoles enlatados o secos para cualquier receta en este folleto!



**Siew Guan Lee**

Extension Educator

siewguanl@uidaho.edu

**Cammie Jayo**

Coordinator

cjayo@uidaho.edu

(208) 734-9590

[www.EatSmartIdaho.org](http://www.EatSmartIdaho.org)



## COMO COCINAR FRIJOLES Y LEGUMINOSAS SECAS

- FÁCIL DE ALMACENAR
- FÁCIL DE COCINAR
- ECONÓMICO
- MUCHA FIBRA
- MUCHA PROTEÍNAS Y OTROS NUTRIENTES

