

Modo de preparación

La mayoría de los frijoles pueden ser cocinados de la siguiente manera:

1. Enjuaga los frijoles en un colador y sacar piedras o frijoles arrugados que puedan estar mezclados.
2. Remoja los frijoles (excepto los azuki, lentejas o arvejas partidas) a temperatura ambiente, toda la noche u ocho horas. Utiliza 6 tazas de agua fría por libra de frijoles.
3. Escurre los frijoles remojados. Agrega agua fresca (ver el cuadro abajo para las cantidades) en una olla grande y hierve los frijoles. Cubre la olla, con la tapa un poco inclinada para dejar salir el vapor. Cocina los frijoles a fuego lento por el tiempo que se indica abajo.

Método de remojo rápido

Hierve los frijoles por 2 minutos, cúbrelos y remuévelos del fuego. Déjalos por una hora, escurre el agua y procede como se indica arriba.

Método olla de presión

Sigue las instrucciones de fábrica para tu olla de presión. No cocines a presión los frijoles pequeños: estos frijoles tapan las válvulas de seguridad y rápidamente se cocinan demasiado. Utiliza dos tazas de agua por taza de frijoles secos.

Consejos para la preparación de frijoles más fáciles de digerir

- Incluye un trozo de alga kombu (vegetal marino) a la olla.
- Elimina el agua donde se remojaron antes de cocinarlos.
- Añade gotas digestivas marca "Beano" a los frijoles cocinados.
- Agrega un poco de vinagre cuando ya casi estén listos.
- Pon sal a los frijoles únicamente al final de cocinarse.



Grocery.coop es un sitio web para el consumidor desarrollado por **National Co+op Grocers (NCG)** para nuestra "cadena virtual" de cooperativas de alimentos minoristas.

Grocery.coop provee un lugar para encontrar recetas deliciosas y descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, cómo prepararlos y muchísimo más.

Síguenos @coopgrocery



TODO SOBRE

Los frijoles



TIEMPOS DE COCCIÓN Y RENDIMIENTO					INFORMACIÓN NUTRICIONAL				
Nombre del frijol (una taza secos)	Agua que se necesita (tazas)	Tiempo en la estufa (minutos)	Olla de presión (minutos)	Rinde apróx. (razas)	Calorías	Carbohidratos	Grasa	Fibra	Proteína
Azuki	3¼	45 - 60	10 - 15	2	147	28.0	0.0	8.5	8.5
Anasazi	2	60 - 90	15 - 20	2 ¼	113	19.9	0.4	5.8	7.5
Negro	3	45 - 60	20 - 25	2	113	20.5	0.5	7.5	7.5
Caupí	3	60	10 - 15	2 ¼	95	16.5	0.4	7.0	6.4
Haba	2	45 - 60	20 - 30	2	93.5	17.5	0.5	4.5	6.5
Garbanzo	4	90 - 120	20 - 30	2 ½	134	22.5	2.0	6.0	7.5
Blanco	4	60 - 90	25 - 30	2 ¼	.75	104	18.5	0.5	6.0
Riñón/Cannellini	2¼	90 - 120	20 - 25	2	.25	104	18.5	0.5	5.5
Lenteja, café	3	45 - 60	nunca	2	.25	115	20	0.5	8.0
Lenteja, roja	3	20 - 30	nunca	2	135	23.5	0.6	5.8	8.0
Chino	2½	45 - 60	nunca	2	106	19	0.5	7.5	7.0
Pinto	3	60 - 90	20 - 25	2 ¼	126	23.5	0.5	4.5	7.5
Arveja Partida	3	45 - 60	nunca	2	115	20.5	0.3	8.0	8.0
Soya	3	180	30 - 35	2 ¼	117	7.9	5.1	2.6	9.9

Una taza de frijoles secos pesa media libra y rinde 2-3 tazas de frijoles cocinados.

Información para media taza de frijoles cocinados. Carbohidratos, grasa, fibra y proteína medidos en gramos.

welcometothetable.coop

©2020 National Co+op Grocers (NCG)

Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado
10% pos-consumo con tinta de soya.



Los frijoles

pueden agregar nuevos y excitantes sabores y texturas a tus comidas.

Históricamente, los frijoles han sido una parte importante del suministro de alimentos mundial. Los frijoles están volviendo a ser populares a la vez que la gente descubre lo útiles que son para mejorar nuestra dieta, extender el presupuesto alimentario y aumentar las opciones de platillos. Los frijoles son una excelente fuente de proteínas, carbohidratos, fibra, vitaminas B, calcio, hierro y otros minerales esenciales. La mayoría es baja en grasa, alta en fibra soluble y más rica en proteína en comparación con otros alimentos de origen vegetal.

Los frijoles azuki (también llamados adukis) (adzuki beans) son nativos del Asia y son uno de los frijoles más fáciles de digerir. Su sabor es similar al de los frijoles rojos o “riñón” y se pueden sustituir en recetas, aunque son un poco más dulce y tienen más sabor. Prueba la combinación de frijoles azuki con quinoa, arroz o mijo, o sazónalos con tamari (salsa de soya fermentada sin trigo o con muy poco contenido de trigo y menos sal que la salsa de soya tradicional), jengibre o miso (pasta de frijoles de soya fermentada).

Los frijoles anasazi, (anasazi beans) originalmente cultivados por nativos americanos, son rojos con puntos blancos similares en tamaño a los frijoles pintos. Son excelentes en platillos mexicanos y son dulces con bastante sabor. También son más fáciles de digerir que muchos otros frijoles.

Frijoles negros, (también conocidos como frijoles “tortuga”) (black beans), son especialmente populares en la cocina mexicana, suramericana, y cubana. Estos frijoles sabrosos de color oscuro pueden tolerar condimentos acentuados como chiles y hierbas aromáticas. Ofrecen un buen cambio de ritmo de los frijoles pintos en las especialidades del suroeste de los Estados Unidos como tostadas y tacos.

Los caupí, carilla o frijoles de cabecita negra (black-eyed peas) están más relacionados con frijoles que con arvejas, pero igual que las arvejas no requieren remojo. Estos frijoles de cocción rápida combinan bien agregados a platos con hojas verdes de sabor fuerte como espinacas, hojas de remolacha y col rizada. Pruébalos en “Hoppin John,” receta tradicional de sur de los Estados Unidos, que mezcla caupí con hojas de berza, tomates frescos y arroz.

Los frijoles cannellini (cannellini beans) son frijoles grandes blancos similares en sabor y tamaño a los frijoles rojos riñón. Tienen una textura firme, sabor suave a nueces y son populares en platos italianos clásicos como pasta e fagioli (pasta y frijoles) y la sopa minestrone.

Las habas (fava beans) son frijoles grandes de color café usados en la cocina mediterránea y se encuentran disponibles frescos cuando están de temporada, o secos o en lata todo el año. Su fuerte sabor es delicioso acompañado por salsas a base de hierbas y tomate. Usa habas en sopas y estofados, guisos o hazlas en puré o pasta para untar emparedados. Las habas frescas vienen en vainas y necesitan ser removidas antes de comerlas o cocinarlas.

CONSEJOS DE ALMACENAJE

Almacena frijoles secos en envases herméticos en un lugar fresco lejos de la luz. Para obtener mejores resultados, utilízalos dentro del lapso de un año. Frijoles más viejos pueden tomar mucho tiempo para cocinarse. Los frijoles cocidos son bien aptos para congelarse; Considera cocinar una buena cantidad y congela una parte para usar en platillos fáciles y rápidos.

Los garbanzos (chickpeas) son versátiles y únicos con un suave sabor a nueces. Ingrediente principal en platillos populares del Medio Este como *falafel* (tortas de garbanzo) o *hummus* (puré de garbanzos), estos frijoles también son estupendos en ensaladas con hierbas frescas y bastante ajo.

Los frijoles blancos (great northern beans) son los frijoles clásicos para sopas, con sabor suave y textura cremosa, muy buenos para hacer puré y se pueden usar para espesar sopas y cremas a base de leche, o servidos solos como un elegante plato de acompañamiento.

Los frijoles “riñón” (kidney beans) y también los frijoles rojos un poco más pequeños, son unos de los más populares en los Estados Unidos. Los frijoles “riñón” se usan con frecuencia en Chile con carne, sopas y ensaladas de frijoles marinadas. Frijoles rojos sabrosos, firmes son un ingrediente clave en el arroz y frijoles clásico *creole*.

Las lentejas son mejor conocidas por hacer sopas con sustento. Hay muchos tipos de lentejas, pero las variedades comunes son lentejas pequeñas planas rojas, lentejas grandes color café, lentejas francesas pequeñas color café y lentejas lisas color verde. Todas las lentejas se cocinan con rapidez y no necesitan ser remojadas. Las lentejas son populares en India, en la cocina mediterránea y la del Medio Este.

Frijoles lima (lima beans) vienen en tamaños grande, pequeño y “mini”. Aunque se encuentran disponibles secos, se encuentran con más regularidad en lata o congelados. Usa frijoles blancos con maíz en *succotash* (platillo del sur de los Estados Unidos a base de frijoles lima y maíz). O cocínalos con tomates y hierbas como platillo simple para acompañar.

Los frijoles chinos (mung beans) son muy populares en la cocina de Asia e India. Ellos poseen una textura firme, densa y sus sabores son complementados por curry, chiles y jengibre. Los frijoles chinos pueden sustituir las lentejas o los frijoles adzuki en muchas recetas. Los frijoles chinos precocidos o brotados le van muy bien a un sofrito de vegetales.

Los frijoles pintos (pinto beans), los frijoles tradicionales del suroeste de los Estados Unidos y de México, tienen puntos rosados o rosa y café cuando secos que, una vez cocinados, se desvanecen a café. Tienen un sabor amplio, terreo y son buenos en estofados al horno o cacerolas, enrollados en una tortilla, o refritos. Son servidos en un sinnúmero de platillos del suroeste de los Estados Unidos.

Frijoles de soya, son frijoles pequeños redondos provenientes de China, tienen la mayor cantidad de proteína de todos los frijoles. Se cocinan muy despacio, pero son increíblemente versátiles. Los frijoles de soya son usualmente procesados y convertidos en alimentos tal como leche de soya, *tofu* (queso de soya) y *tempeh* (bloque de frijol de soya fermentado). *Edamame*, la versión fresca verde del frijol de soya que se sirve en restaurantes japoneses, se vende congelado, con o sin vainas. Ellos son una manera conveniente y sabrosa de disfrutar los beneficios de la soya.

Arveja partida (split peas) son arvejas pequeñas redondas que naturalmente se parten en dos cuando se secan. Cocinadas se transforman en una pulpa suave y se usan principalmente para sopas y estofados. Ambas arvejas amarillas y verdes partidas tienen una afinidad con tomates, papas y arroz. Las arvejas partidas son deliciosas en *dal*, un platillo muy aromático para acompañar que se sirve en India.

