Frijoles

Un Libro de Recetas Audaces y Deliciosas Para Frijoles

¡Bienvenido al mundo de las legumbres!

A primera vista, las legumbres pueden parecer un poco aburridas. Sin embargo, cuando se miran detenidamente se puede percibir que tienen un sinnúmero de colores, y una variedad de formas y sabores. Los colores naturales de las legumbres son deslumbrantes. Existen frijoles blancos, rosados, colorados y negros, tostados, amarrillos, con puntos, con pintas y manchados con otros colores. Los frijoles pueden ser redondos, ovalados, planos, gordos y con forma de riñón. Sus sabores varían de fuerte y con sabor a tierra, a delicado y suave. Algunos frijoles mantienen su forma en las recetas y otros se pueden moler para hacer una salsa cremosa o una sopa suave.

¡Esperamos que las recetas de este libro lo lleven a descubrir el maravilloso mundo de las legumbres!

Reconocimientos

Este libro fue realizado con el apoyo del personal estatal y local del Programa Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), y a sus clientes del estado de Washington. El personal de WIC de dicho estado proporcionó importantes aportes, puntos de vista, inspiración y recetas. Extendemos un agradecimiento muy especial a los miembros del Grupo de trabajo sobre la educación nutricional del estado por su entusiasmo en relación con este proyecto y por sus valiosas contribuciones de recetas.
Traducción y autoedición realizada por WorldLink Technologies.

Además, extendemos especial reconocimiento a las siguientes personas por sus excepcionales contribuciones, puntos de vista, experiencia y disponibilidad para hablar sobre las "legumbres" durante un año entero:

- Heidi Feston (conocida como Heidi Beanston)
- Sue Babl, RD, CD
- Margaret Dosland, RD, CD
- Cathy Franklin, MS, RD

Inspirados por El audaz y maravilloso libro de recetas de legumbres:

"Gracias a todas las personas que participaron en este proyecto, son "frijol-íficas!"

Para obtener información sobre este libro, comuníquese con el Programa WIC del estado de Washington al 1-800-841-1410.

Índice

Preparación y cocción de legumbres secas.....2

Legumbres en el microondas, en una olla para cocción lenta y enlatadas.....3

Almacenamiento de legumbres.....4

Información el sobre valor nutritivo de las legumbres 5

Consejos para condimentar.....6

Platos principales y sopas 7

Ensaladas.....27

Acompañamientos.....31

Salsas 37

Chile 43

Sándwiches.....49

Panes y tortas.....53

El rincón de los niños 57

El legumíndice 61

El audaz y maravilloso libro de recetas con legumbres tiene muchas ideas para preparar legumbres. En su interior encontrará deliciosas recetas proporcionadas por el personal de WIC, clientes de dicho programa y familias similares a la suya.

Preparación y cocción de legumbres secas

Siga los 3 pasos que se encuentran a continuación, para cocinar las legumbres secas:

1. Escoja: Antes de remojar las legumbres, revíselas y retire cualquier legumbre dañada, piedras pequeñas o tierra.

2. Remoje: La mayoría de las legumbres se deshidratarán a un tercio de su tamaño inicial, por lo que debe asegurarse de comenzar con una olla lo suficientemente gramde. Escoja una de las siguientes maneras para remojar las legumbres:

Remojo con agua caliente: Este tipo de remojo ayuda a reducir los gases intestinales. Por cada libra de legumbres secas agregue 10 tazas de agua caliente, lleve al fuego hasta que hierva y deje hervir de 2 a 3 minutos. Retire del fuego, tape y deje reposar por 4 horas.

Remojo rápido: Por cada libra de legumbres secas agregue 10 tazas de agua caliente, lleve al fuego hasta que hierva y deje hervir de 2 a 3 minutos. Retire del fuego, tape y deje repasar par la menos 1 hora.

Remojo nocturno: Por cada libra (2 tazas) de legumbres secas, agregue 10 tazas de agua fría y deje remojar durante la noche o al menos durante 8 horas.

3. Cocine: Escurra el agua del remojo y lave las legumbres. Cúbralas con agua fresca y déjelas hervir de 1 1/2 a 2 horas, hasta que estén tiernas.

Consejos simples para cocinar

- Para evitar que las legumbres se rompan o queden demasiado blandas, hierva a fuego lento y revuelva un poco.
- Pruebe frecuentemente las legumbres para lograr la consistencia deseada.
- Los alimentos que contienen ácido como los tomates, salsa de chile, jugo de limón, vinagre o ketchup disminuirán la cocción y ablandarán las legumbres. Agregue dichos ingredients al final, para no aumentar el tiempo de cocción.
- Cualquiera de los siguientes ingredientes se puede agregar durante la última media hora de cocción: cebolla, ajo o pimiento verde molidos, zanahoria o apio en forma de dado, tomates picados o carne cocida.

Consejo rápido:
Mientras prepara la cena de hoy, prepare una olla de legumbres para mañana. Use el método de remojo nocturno. A la mañana siguiente las legumbres estarán listas para preparar su receta favorita.

Ayudas para cocinar más fácil

Tiempo de cocción en el MICROONDAS para cocinar legumbres en un abrir y cerrar de ojos.

Forma de preparar las legumbres para cocinarlas:

- Coloque 1 libra de legumbres y 8 tazas de agua en un recipiente para microondas.
- Tape y cocine en potencia alta de 8 a 10 minutos o hasta que hiervan.
- Deje reposar durante 1 hora o más y escurra.

Forma de cocinar las legumbres:

- Agregue 6 a 8 tazas de agua caliente.
- Tape y cocine en potencia alta de 8 a 10 minutos o hasta que hiervan. Reduzca la potencia a la mitad y cocine durante otros 15 a 20 minutos o hasta que las legumbres estén tiernas.

Tiempo de cocción para cocinar las legumbres en una OLLA PARA COCCIÓN LENTA

¿No sería agradable llegar a casa y tener una olla de legumbres esperando?

Forma de cocinar las legumbres en una olla para cocción lenta:

1. Hierva 3 tazas de agua en una olla grande.
2. Agregue 1 taza de legumbres secas, 1 cucharadita de sal y deje hervir durante 10 minutos.
3. Vierta las legumbres y el agua en una olla para cocción lenta.
4. Cocine las legumbres de 2 a 3 horas a temperatura alta, asegurándose de que estén cubiertas con agua. Cuando estén tiernas, ajuste la temperatura a bajo y deje cocinar de 6 a 8 horas más.
5. Ahora las legumbres estarán listas para usarlas en su receta favorita.

Nota: La relación entre las legumbres y el agua es de 3 tazas de agua por 1 de legumbres.

Tiempo requerido para usar *LEGUMBRES ENLATADAS y decir "¡Yo puedo!"

Las legumbres enlatadas pueden ser de gran ayuda para preparar platos con legumbres. Reemplace las legumbres secas por legumbres enlatadas o úselas en platos sin cocción como salsas y ensaladas.

Forma de usar legumbres enlatadas:

- Escurra las legumbres en un colador.
- Lave con agua fría para eliminar cualquier líquido del envase y el exceso de sal.
- Agregue a las recetas hacia el final del tiempo de cocción para evitar que queden demasiado blandas.

***Las legumbres enlatadas NO son un alimento autorizado del Programa WIC**

Asegúrese de probar los frijoles negros al estilo cubano, de la página 23, preparados en una olla para cocción lenta.

¡Sea precavido cuando cocine y almacene legumbres secas!

Trate los alimentos preparados con legumbres como si fueran un plato con carne. Mantenga los alimentos calientes, calientes (entre 140 y 165 grados) y los platos fríos, fríos (bajo 40 grados).

Almacenamiento de legumbres

Almacenamiento de legumbres secas

- Guárdelas en un lugar fresco y seco. Las legumbres se puede echar a perder si se mojan.
- Guarde los paquetes abiertos de legumbres en un recipiente de vidrio o plástico con tapa por hasta 6 meses.

Almacenamiento de legumbres cocidas

En el refrigerador

- Las legumbres cocidas se pueden guardar en el refrigerador de 4 a 5 días.

En el congelador

- Cocine una olla grande de legumbres y luego congélelas en uno o dos recipientes por hasta 6 meses.
- Antes de congelarlas, cubra las legumbres cocidas con el líquido de cocción o agua, para evitar que se quemen debido al congelamiento.

Descongelación de legumbres congeladas

- Descongélelas en el microondas, o…
- Colóquelas en el refrigerador durante la noche, o…
- Colóquelas en una olla con agua CALIENTE durante una hora y úselas en cualquier receta para cocinar legumbres, o…
- Coloque las legumbres congeladas directamente en una olla para sopa. Éstas se descongelarán y se cocinarán junto con el resto de los ingredientes.

Las legumbres son buenas para usted

¿Conoce el valor nutritivo de ellas?

- No cabe duda de que las legumbres proporcionan más proteínas que la mayoría de los alimentos. Una taza de legumbres le proporcionará más de 1/3 de las proteínas diarias necesarias.
- Todos necesitan proteínas para tener una buena salud debido a que ellas suministran lo necesario para generar y reparar los tejidos corporales.
- Los aminoácidos son los componentes esenciales de las proteínas. Una proteína completa contiene ciertos tipos de aminoácidos. Las legumbres no los contienen todos.
- Si agrega granos a la comida con legumbres que sirva, tendrá una proteína completa.

Algunos ejemplos de una proteína completa incluyen:

★ Sopa de chícharos partidos y pan de maíz (receta en la página 15)

★ Frijoles al horno y pan integral (receta en la página 16)

Las legumbres también tienen otros increibles beneficios

- Naturalmente, las legumbres tienen un bajo contenido de grasa y sal y no contienen colesterol.
- Las legumbres tienen un alto contenido de fibra y carbohidratos complejos.
- Las legumbres tienen muchas vitaminas y minerales que incluyen vitamina B, E, calcio, hierro y potasio.
- Una taza de legumbres cocidas tiene aproximadamente 230 calorías y proporciona a las mujeres la mitad de las necesidades diarias de hierro . Las necesidades de hierro de los niños se satisfacen con sólo 1/2 taza.

Psss... a propósito...

...que molesto es el "problema de las legumbres"... ¡usted sabe cual!

- Use el método de remojo rápido para ayudar a reducir los gases intestinales.
- Agregue legumbres a su dieta cada 3 u 8 semanas. Comer legumbres con mayor regularidad puede reducir el problema de los gases.
- Mastique las legumbres bien y con lentitud para ayudar a digerirlas mejor.
- Beba mucha agua y otros líquidos para ayudarle a su sistema a absorber la fibra adicional de las legumbres.
- Podría probar un producto llamado Beano, que contiene una enzima que ayuda a digerir lo indigerible. Se encuentra disponible en la mayoría de las tiendas de alimentos.

Nota sobre nutrición:

Las legumbres tienen hierro. Consúmalas alimentos con vitamina con C junto a ellas para ayudar a su cuerpo a absorber el hierro. Los alimentos con un alto contenido de vitamina C incluyen las naranjas, jugo de naranja, productos derivados del tomate, pimientos verdes, melón y brócoli. Pruebe esta combinación en la sopa Minestrone de la página 13.

¡Consejos para condimentar para cocineros principiantes y experimentados!

- La luz y el calor afectan a las especias. Para que éstas tengan un mejor sabor, guárdelas en un lugar frío y oscuro, y manténgalas bien cerradas.
- Las especias molidas pierden su sabor a medida que pasa el tiempo. Compre pequeñas cantidades y úselas de inmediato. Para almacenarlas durante más tiempo, colóquelas en frascos para conservas y congélelas.
- ¿Muy condimentado? Agregue una o dos latas de legumbres, escurridas y lavadas, y deje hervir durante 10 minutos para suavizar el plato de comida.
- ¿Aún está muy condimentado? Beber leche puede aliviar el sabor picante.

Consejos para condimentar usando este libro

Cuando se trata de cocinar frijoles,

¿es usted **"*experimentado*"** o **"*principiante*"**?

¿Es éste su caso?

☐ **Nunca he cocinado legumbres, la verdad es que no sé nada sobre ellas, pero estoy dispuesto a probarlo.**

Si éste es su caso... consulte el Legumíndice de la página 62 para obtener recetas fáciles de preparar.

☐ **He cocinado legumbres antes y ahora estoy listo para probar algunas recetas para toda la familia.**

Si éste es su caso... consulte el Legumíndice de la página 63 para obtener recetas que pueda disfrutar toda la familia, incluidos los niños y los bebés mayores de meses.

☐ **Me siento cómodo cocinando legumbres y me gustaría mucho probar algunas recetas nuevas.**

Si éste es su caso... consulte el Legumíndice de la página 64 para aumentar su lista de legumbres favoritas.

Luego, sumérjase en el maravilloso mundo de las legumbres

Platos principales y sopas

Frijoles colorados con arroz

1/2 libra de frijoles secos escogidos y lavados

7 tazas de caldo de pollo o de verduras

1 cebolla amarilla picada

1 pimiento verde picado

1 1/2 taza de apio picado

2 dientes de ajo molidos

2 hojas de laurel

4 tazas de arroz caliente cocido

Sal a gusto

Pimienta fresca molida

1. Cocine* y escurra los frijoles.
2. En una olla grande, caliente el caldo de verduras (o de pollo). Agregue los frijoles, la cebolla, el pimiento verde, el apio, el ajo y las hojas de laurel. Lleve al fuego hasta que hierva, baje la temperatura, tape y deje hervir durante 1 hora.
3. Mientras se cocinan los frijoles, prepare el arroz de acuerdo con las instrucciones del envase.
4. Siga cocinando los frijoles hasta que estén tiernos. Observe la olla detenidamente para evitar que se quemen. Agregue más agua a la olla, si es necesario.
5. Cuando los frijoles estén tiernos, retire las hojas de laurel y sirva sobre el arroz caliente cocido en una fuente grande. Agregue sal y pimienta a gusto.

Rinde 8 porciones

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2.

Salsa de lentejas para espaguetis de Pat

1 taza de cebolla picada
2 pimientos verdes picados en forma de dado
2 cucharaditas de aceite
1 cucharadita de pimienta
2 cucharadas + 1 cucharadita de orégano seco
1 cucharada de perejil fresco o deshidratado
1 cucharada + 2 cucharaditas de albahaca seca
1 cucharadita de ajo en polvo
4 tazas de salsa de tomate
1 taza de pasta de tomate
4 tazas de agua
1 1/2 a 2 tazas de lentejas lavadas
1 lata (16 onzas) de champiñones escurridos
2 cucharadas de queso parmesano

1. Rehogue en aceite las cebollas y los pimientos verdes durante 10 minutos.
2. Agregue los condimentos, la salsa de tomate, los fideos de tomate, las lentejas, los champiñones, el agua y el queso.
3. Deje hervir a fuego lento de 2 a 3 horas, revolviendo ocasionalmente. Mantenga la olla destapada.
4. Prepare los fideos de acuerdo con las instrucciones del envase, 10 minutos antes de la comida.
5. Sirva sobre los fideos caliente con más queso parmesano rallado.

Rinde 10 porciones

Consejo para ahorrar

Use "sobras planificadas" para ahorrar tiempo y dinero. Prepare esta receta y sirva la mitad esta noche y congele el resto para usar más adelante.

Notas

Sopa de frijoles

- 1 1/2 taza de frijoles blancos pequeños, blancos medianos o Lima escogidos y lavados
- 7 tazas de agua
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de sal
- 1 hueso de jamón o 1 taza de jamón picado

1. Ponga los frijoles y el agua en una olla, lleve al fuego hasta que hierva y deje que hierva durante 2 minutos. Retire la olla del fuego. Tape y deje reposar durante 1 hora.
2. Pique la cebolla y agréguesela a los frijoles.
3. Agregue la sal y el jamón a los frijoles. Tape y deje hervir durante 1 1/2 a 2 1/2 horas o hasta que los frijoles estén blandos.
4. Retire el hueso de jamón, pique el jamón en trozos pequeños y añada nuevamente a la sopa. Para obtener una sopa más diluida, agregue más agua. Sirva.

   Ingredientes opcionales: Se pueden agregar zanahorias o apio durante la última hora de la cocción.

Rinde 6 porciones

"Una sopa buena y que satisface, perfecta para un día de invierno. Sírvala con pancitos, bizcochos, pan de maíz o pan normal y una ensalada verde."
Sue, cliente de WIC

Sopa de frijoles con queso cheddar

- 1 taza de frijoles secos , escogidos y lavados
- 4 tazas de agua
- 1/2 taza de mantequilla o margarina
- 4 tallos de apio picado
- 4 cebollas medianas picadas
- 2 zanahorias grandes peladas y picadas
- 1 taza de pimiento verde picado
- 1/2 taza de harina
- 4 tazas de caldo de pollo
- 4 cucharaditas de salsa Worcestershire
- 1/2 cucharadita de chile
- 1 1/2 taza de jugo de manzana
- 3 tazas (3/4 libra) de queso cheddar rallado

1. Ponga los frijoles en una olla grande, cubra con agua y use el método de remojo rápido o nocturno (consulte la página 2).
2. Escurra los frijoles, guardando el líquido del remojo y agregando agua adicional a dicho líquido para obtener 3 tazas. Coloque en la olla los frijoles con las 3 tazas de líquido. Lleve al fuego hasta que hierva, tape y deje hervir hasta que los frijoles estén tiernos (1 1/2 a 2 horas).
3. Derrita la mantequilla en la olla. Agregue el apio, las cebollas, las zanahorias y el pimiento verde, y saltee durante 5 minutos a fuego lento. Agregue poco a poco la harina y cocine durante 1 minuto.
4. Agregue poco a poco el caldo de pollo, la salsa Worcestershire, el chile y las 2 tazas de frijoles. Lleve al fuego hasta que hierva, baje la temperatura, tape y deje hervir durante 30 minutos.
5. Añada el resto de los frijoles y el jugo de manzana. Cocine durante 15 minutos.
6. Agregue el queso y revuelva hasta que se derrita.

Rinde 10 porciones

"Uso el queso y los frijoles de WIC en esta abundante sopa."
Ellen, cliente de WIC

Frijoles colorados de Nueva Orleans

1 libra de frijoles secos colorados escogidos y lavados
2 cuartos de galón de agua
1 1/2 taza de cebolla picada
1 taza de apio picado
4 hojas de laurel
1 taza de pimiento verde picado
3 cucharadas de ajo picado
3 cucharadas de perejil picado
2 cucharaditas de tomillo seco
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta negra

1. En una olla grande, mezcle los frijoles, el agua, la cebolla, el apio y las hojas de laurel.
3. Lleve al fuego hasta que hierva y luego baje la temperatura. Tape y cocine a fuego lento alrededor de 1 1/2 hora o hasta que los frijoles estén tiernos.
3. Revuelva y muela los frijoles presionándolos contra un lado de la olla.
4. Agregue el pimiento verde, el ajo, el perejil, el tomillo, la sal y la pimienta.
5. Cocine sin tapa a fuego lento hasta que esté cremosa, alrededor de 30 minutos.
6. Retire las hojas de laurel y, si lo desea, sirva sobre arroz caliente cocido.

Rinde 8 porciones

Sopa Minestrone

2 tazas de frijoles cocidos*
1/2 cebolla picada
1 papa pequeña cortada en rebanadas
1 zanahoria pequeña cortada en rebanadas
1 cucharadita de aceite
2 tazas de agua
1/2 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de albahaca
1/8 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de sal
Una pizca de pimienta
1 calabacita en rebanadas
1 taza de tomates enlatados
2 onzas de macarrones en coditos

1. Saltee en aceite la cebolla, la papa y la zanahoria hasta que la cebolla esté dorada y blanda.
2. Agregue el agua, el orégano, la albahaca, el ajo en polvo, la sal y la pimienta
3. Hierva a fuego lento durante 15 minutos. Agregue la calabacita y hierva a fuego lento durante 15 minutos más.
4. Agregue los frijoles, los tomates y los macarrones.
5. Hierva de 12 a 15 minutos hasta que los macarrones estén cocidos.

Rinde 8 porciones

Aritmética de los frijoles:

Frijoles (Hierro)
+ Tomate (Vitamina C)

= Mejor absorción del hierro (sangre saludable)

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2.

Sopa italiana de chícharos con verduras

- 1/2 taza de frijoles blancos pequeños escogidos y lavados
- 1 taza de chícharos secos y partidos amarillos o verdes escogidos y lavados
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de apio en rebanadas
- 1 taza de calabacitas en cubitos
- 2 tazas de repollo picado en trozos grandes
- 1 taza de nabos picados en forma de dado
- 1 taza de zanahoria picada en forma de dado
- 1 diente de ajo molido
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de condimento italiano
- 2 latas (12 onzas) de jugo de tomate
- 2 onzas de espaguetis sin cocer quebrados en cuatro
- 8 cucharadas de queso parmesano

1. Cocine los frijoles pequeños blancos según se indica en la página 2.
2. Escúrralos y agregue 8 1/4 tazas más de agua.
3. Agregue los chícharos y lleve al fuego hasta que hierva. Luego baje la temperatura. Tape y deje hervir durante 1 hora o hasta que los chícharos y los frijoles estén tiernos.
4. Agregue el resto de los ingredientes excepto el jugo de tomate, los espaguetis y el queso.
   Cocine hasta que las verduras estén tiernas.
5. Agregue el jugo de tomate y los espaguetis y cocine de 8 a 10 minutos más hasta que los espaguetis estén tiernos.
6. Espolvoree el queso antes de servir.

Rinde 8 porciones

Sopa de chícharos o lentejas partidas

- ¡También es bueno para los bebés mayores de 6 meses!

Para variar, agregue los pedazos de jamón cocidos antes de cocinar y omita la sal, o agregue leche para obtener una sopa de chícharos más cremosa. Sírvala con pan, pancitos o bizcochos y una ensalada verde."

- 1 taza de chícharos secos o lentejas partidas, escogidos y lavados
- 4 cebollas grandes picadas
- 4 zanahorias grandes cortadas en rebanadas
- 1 tallo de apio picado
- 4 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 hoja de laurel mediana (opcional)

1. Ponga todos los ingredientes en una olla.
2. Lleve al fuego hasta que hierva.
3. Tape y cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que los chícharos o las lentejas estén tiernos. Retire la hoja de laurel antes de consumir.

Rinde 4 porciones

Fuente: WIC and You and Recipes Too

El audaz y maravilloso libro de recetas con legumbres

Notas

"Ésta es la receta tradicional donde se hornean los frijoles durante 3 a 4 horas. Sirva con pan integral el sábado por la noche." Disfrútelos.
Aubrey, personal de WIC

Frijoles al horno

- 1 1/2 taza de frijoles, frijoles blancos pequeños o Lima secos, escogidos y lavados
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de jugo de manzana
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de melaza
- 1/2 taza de ketchup
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1 cucharadita de mostaza seca

1. Mezcle el jugo de manzana y el agua. Lleve al fuego hasta que hierva.
2. Agregue los frijoles y deje hervir durante 2 1/2 horas hasta que estén tiernos.
3. Escúrralos y guarde el líquido.
4. Ponga los frijoles y el resto de los ingredientes en una fuente para horno enmantequillada.
5. Tape y hornee a 250° de 3 a 4 horas.
6. Destape durante la última hora de horneado y si los frijoles se secan, agregue un poco del líquido guardado.

Rinde 6 porciones

Sopa de lentejas o "Dhaal"

1 taza de lentejas partidas escogidas y lavadas

3 tazas de agua

1/4 cucharadita de jengibre molido

1/4 cucharadita de ajo molido

1/4 cucharadita de chile rojo en polvo

1/8 cucharadita de cúrcuma

1/2 cucharadita de sal (o a gusto)

1 cucharadita de cilantro picado muy fino

1 chile verde pequeño entero sin semillas y picado

Hojas de curry (opcional)

1. Hierva el agua en una olla (con una capacidad suficiente para el agua y espacio para agregar las lentejas).
2. Agregue al agua las lentejas y el resto de los ingredientes, excepto la sal, el cilantro, el chile verde y las hojas de curry.
3. Cocine durante 15 minutos.
4. Agregue la sal y el chile verde y deje hervir durante un minuto.
5. Decore con cilantro (y hojas de curry si las tiene) y sirva caliente.

Rinde 6 porciones

"Mi familia lo come con pan pita. Ya sea untándolo o partiéndolo en pequeños pedazos y echándolos en la sopa. Deje que el pan se remoje antes de comérselo."
Aliya, personal de WIC

Notas

Consejo para ahorrar

Prepare una gran cantidad de comida cuando se lo permita el presupuesto y el tiempo. Por ejemplo, cocine una buena cantidad de esta receta, enchiladas al horno, divídala en porciones familiares y congélelas para comidas posteriores durante el mes.

Enchilada al horno

1 cucharada de aceite

1 cebolla grande picada

3 dientes de ajo molidos

2 tazas de frijoles negros cocidos*

1 lata (7 onzas) de maíz de grano escurrido y lavado

1 cucharadita de comino

2 tazas de salsa preparada dividida

8 tortillas de maíz

1/2 taza de queso Monterrey Jack rallado

1. En una sartén grande, caliente aceite a fuego entre medio y alto y saltee la cebolla y el ajo durante 2 a 3 minutos.
2. Agregue los frijoles, el maíz, el comino y 1/2 taza de salsa. Cocine de 3 a 4 minutos, moliendo en trozos grandes los frijoles con la parte de atrás de una cuchara.
3. Con una cuchara, agregue 1/3 taza de relleno a cada tortilla y enrolle.
4. Con una cuchara agregue 1/2 taza de salsa en una fuente para horno de 11 x 7 x 2 pulgadas. Coloque las tortillas con las uniones hacia abajo y cubra con la taza de salsa restante.
5. Tape y hornee a 350º de 15 a 20 minutos.
6. Destape y agregue queso. Hornee durante 2 minutos más o hasta que el queso se derrita

Rinde 8 porciones

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2.

Tostada

También se pueden usar frijoles en este plato mexicano. Disponga de dos tostadas por persona.

- 1/2 libra de frijoles pinto secos escogidos y lavados
- 2 cucharadas de aceite vegetal + aceite adicional para pintar las tortillas
- 1 docena de tortillas de maíz
- 1 lechuga pequeña picada
- 2 a 3 tomates pequeños picados
- 1/2 taza de queso cheddar rallado
- 1/2 taza de queso Monterrey Jack rallado

1. Cocine los frijoles pinto según se indica en la página 2.
2. Fría los frijoles cocidos en 2 cucharadas de aceite hasta que estén tiernos y dorados.
3. Coloque las tortillas en una bandeja para hornear. Píntelas ligeramente con aceite. Hornéelas hasta que estén crujientes, alrededor de 7 a 10 minutos.
4. Cuando todas las tortillas estén horneadas, cúbralas con los frijoles. Esparza sobre ellas la lechuga, el tomate y el queso.

Rinde 6 porciones (2 por persona)

Nota sobre nutrición

La American Heart Association recomienda que las personas no consuman más del 30% de las calorías en grasas. Sin embargo, muchos estadounidenses continúan consumiendo dietas con un alto contenido de grasas. Dichas dietas han demostrado ser una de las causas de enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer. Mientras antes pueda reducir la grasa de su dieta, y también de la de su familia, más saludable será. Los frijoles casi no tienen grasas y son una opción saludable.

Nota sobre nutrición

Los niños están más dispuestos a probar nuevos alimentos cuando:

- *los nuevos alimentos se sirven con otros alimentos conocidos;*
- *la familia se sienta y disfrutan juntos de la comida;*
- *se les da la oportunidad de decidir cuándo y cuánto comer;*
- *han ayudado a prepararlos.*

Burritos de frijoles

1 2/3 taza de frijoles o frijoles pinto cocidos*
1/2 taza de tomate pelado y picado muy fino
1/4 taza de pimiento verde picado
1/4 taza de cebolla picada
2 cucharadas de chile verde picado en forma de dado
1 diente de ajo molido
1/4 cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite
1/2 taza de queso Monterrey Jack rallado
Salsa de chile (similar a la salsa Tabasco)
6 tortillas de harina grandes
Salsa para tacos
Trozos de tomate (opcional)

1. Muela los frijoles cocidos.
2. Saltee en aceite el tomate picado, el pimiento verde, la cebolla, los chiles, el ajo y la sal hasta que estén completamente calientes.
3. Agregue los frijoles molidos, el queso y la salsa de chile a gusto. Mezcle bien.
4. Envuelva las tortillas con papel aluminio y caliente a 350 durante 10 minutos. (También puede envolverlo holgadamente en plástico o papel encerado y calentar en el microondas en potencia alta durante 30 a 40 segundos.)
5. Rellene cada tortilla con alrededor de 1/4 taza de la mezcla de frijoles. Doble los bordes de la tortilla hacia el centro. Sirva con salsa para tacos.
6. Cubra cada tortilla con trocitos de tomate. Sirva caliente.

Rinde 6 porciones

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2.

Guiso de lentejas, hierbas y arroz de Kelly

2 2/3 tazas de caldo de pollo

3/4 taza de lentejas escogidas y lavadas

3/4 taza de cebolla picada

1/2 taza de arroz integral crudo

1/4 taza de agua

1/2 cucharadita de albahaca

1/2 cucharadita de orégano

1/2 cucharadita de tomillo

1/2 taza de queso mozzarella (dividido)

1. En una cacerola de 2 1/2 de cuarto de galón agregue el caldo de pollo, las lentejas, las cebollas, el arroz integral, el agua, las especias y 1/4 taza de queso mozzarella.
2. Tape y hornee a 350º durante 2 horas, agregando más caldo, si el guiso se ve seco.
3. Cubra con el resto de queso y hornee durante 2 ó 3 minutos más, hasta que el queso se derrita.

Rinde 4 porciones

"Incluso a mi hija Sarah de 7 años le gusta esto. Sé que he encontrado una buena receta cuando a Sarah le gusta. La preparo la noche anterior, la refrigero y está lista para recalentar y comer cuando nosotros queramos."
Mary, personal de WIC

"A mi familia le encanta esta comida rápida".
Receta de Shelley, personal de WIC

Tacos rápidos

4 tazas de frijoles pinto cocidos con líquido*
1 libra adicional de carne de res magra molida, pavo o pollo
1 paquete de condimento para taco
1 paquete de tortillas de harina del tamaño de un burrito
1 rebanada de queso rallado con bajo contenido graso
Lechuga, tomate y cebolla picados
Crema agria descremada
Salsa favorita

1. Cocine la carne en una sartén hasta que se dore, luego escurra el exceso de grasa.
2. Muela los frijoles con un moledor y agregue este puré y el condimento para tacos a la carne en la sartén. Deje hervir.
3. Caliente las tortillas de harina en la parrilla o en el microondas.
4. Ponga $^1/_4$ taza de relleno para taco en las tortillas y agregue los aderezos, si lo desea. Doble los lados de la tortilla de manera de cubrir el relleno.

Rinde 12 porciones

Notas

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2.

Frijoles negros al estilo cubano preparados en una olla para cocción lenta

- 1 1/2 taza de frijoles negros secos escogidos y lavados
- 3 tazas de caldo (de verduras, de pollo o de carne de res)
- 4 tazas de agua
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 chile jalapeño fresco, sin semillas y picado en forma de dado ó 1 cucharadita de pimiento rojo picado en láminas pequeñas
- 4 dientes de ajo molidos
- 2 hojas de laurel
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de hollejo de frijoles Lima rallados
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

1. En una olla grande, mezcle los frijoles y 4 tazas de agua. Lleve al fuego hasta que hierva y luego baje la temperatura. Deje hervir destapado durante 10 minutos. Tape, retire del fuego y deje reposar durante una hora.
2. Escurra y lave los frijoles.
3. Ponga los frijoles en una olla para cocción lenta de 3 1/2 a 4 cuartos de galón. Agregue el resto de los ingredientes. Tape y cocine a temperatura baja de 10 a 12 horas o durante 5 horas a temperatura alta.
4. Retire las hojas de laurel, muela ligeramente los frijoles (si desea) y sirva sobre arroz.

Fuente: Healthy Mothers, Healthy Babies Coalition of Washington

Receta adaptada del Biggest Book of Slow Cooker Recipes, Better Homes and Gardens, septiembre 2002.

Rinde 8 porciones

Consejo rápido

Prepare los ingredientes la tarde anterior y refrigere. A la mañana, sólo incorpórelos a la olla para cocción lenta y deje cocer. Dichas ollas hacen que la preparación de carnes sea sencilla, cuando eusted está afuera todo el día y todos tienen hambre cuando entra a la casa por la noche.

Ideas para servir

- *Sirva sobre arroz blanco o integral*
- *Espolvoree cilantro fresco y queso encima de la preparación*
- *Cubra con yogurt descremado sin sabor, tomates picados en forma de dado y/o aguacate.*

"Cuando estábamas creciendo, nos encanta que nos inviten a la casa de Ada para comer sus frijoles. Ella siempre tenía muchas tortillas de harina y paella para remojar los deliciosos frijoles".
Maria, cliente de WIC

Notas

Frijoles de Ada

1 libra de frijoles colorados escogidos y lavados
1 cucharadita de pimienta de Jamaica entera
2 cucharaditas de azúcar
2 cucharadas de chile en polvo
Comino y orégano a gusto
1 lata pequeña de salsa de tomate
1 cebolla pequeña picada
1 diente de ajo molido

---

1. Cocine los frijoles colorados según se indica en la página 2.
2. Agregue el resto de los ingredientes y deje hervir hasta que los frijoles estén tiernos, alrededor de $1^1/_2$ hora.
3. Retire la pimienta de Jamaica entera antes de servir.
4. Sirva sobre la paella con muchas tortillas calientes.

Rinde 8 porciones

Sopa de lentejas de Nora

1 taza de lentejas secas escogidas y lavadas

4 tazas de agua

1/4 cebolla mediana picada muy fina

1 a 2 dientes de ajo medianos picados muy fino

Sal a gusto

2 cucharadas de aceite

1 taza de tomate picado

1/2 taza de cebolla picada

1/2 taza de pimientos verdes (suaves o picantes) picados

Cebollines para decorar (opcional)

1. Ponga las lentejas en agua y agregue la cebolla, el ajo y la sal. Hierva hasta que las lentejas estén tiernas. Retire del fuego mientras prepara los otros ingredientes.
2. En otra sartén saltee en aceite los tomates, la cebolla y el pimiento verde.
3. Agregue las lentejas cocidas al sartén con las verduras. Deje hervir durante 2 minutos.
4. Decore con cebollines frescos.

Rinde 6 porciones

"A los niños y adultos les encanta este sencillo plato."
Nora, personal de WIC

Notas

"Todo aquel que prueba esto, realmente le gusta". Kim, personal de WIC

Tacos de lentejas

- 1 1/2 taza de lentejas secas escogidas y lavadas
- 1/4 taza de pasas
- 4 tazas de agua
- 1/2 pimiento verde picado
- 4 dientes de ajo molidos
- 1/2 cucharadita de chile picado en láminas pequeñas (opcional)
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de albahaca
- 2/3 taza de pasta de tomate

1. Cocine las lentejas en 3 tazas de agua, durante 10 minutos.
2. Agregue el resto de los ingredientes y deje hervir durante 30 minutos (agregue más agua si fuese necesario).
3. Sirva con tortillas de maíz. También se puede servir sobre arroz o fideos.

Rinde 6 porciones

Notas

Ensaladas

Los frijoles le dan a la ensalada una buena apariencia, sabor y consistencia. El truco para hacer una buena ensalada de frijoles es cocinarlos hasta que estén tiernos y escurrirlos mientras estén calientes. Enfríe destapados antes de agregar los demás ingredientes.

Ensalada de tres tipos de frijoles

- 1 taza de frijoles cocidos*
- 1 taza de ejotes enlatados o cocidos
- 2 tazas de frijoles amarillos enlatados o cocidos
- 1 pimiento verde picado en forma de dado
- 2/3 taza de cebolla picada fina
- 1/2 taza de apio picado muy fino
- 2 dientes de ajo enteros
- 1/2 taza de vinagre de vino
- 1/4 taza de aceite
- 1/4 taza de azúcar
- 1/4 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

1. Mezcle los frijoles, las verduras y los dientes de ajo en un bol grande.
2. Mezcle el vinagre, el aceite y el azúcar en una olla. Caliente hasta que se disuelva el azúcar. Enfríe un poco.
3. Añada los condimentos a la mezcla de vinagre. Vierta sobre las verduras. Mezcle ligeramente. Deje enfriar durante la noche.
4. Retire los ajos antes de servir.

Rinde 6 porciones

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2.

Ensalada de pollo y frijoles

1 $^{2}/_{3}$ taza de frijoles cocidos*
2 tazas de pollo cocido cortado en cubitos de 1/2-pulgada
$^{1}/_{2}$ taza de apio en rebanadas
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de cebollines picados
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de jugo de limón o lima
1 diente de ajo molido
$^{1}/_{2}$ (a $^{3}/_{4}$) cucharadita de sal
$^{1}/_{8}$ cucharadita de pimienta
$^{1}/_{8}$ cucharadita de pimiento rojo (opcional)
$^{1}/_{8}$ cucharadita de estragón (opcional)

1. Mezcle los frijoles, el pollo, el apio, el perejil y el cebollín.
2. Mezcle bien el resto de los ingredientes y luego agréguelos a la mezcla de frijoles
3. Tape y deje enfriar completamente.

Rinde 4 porciones

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2

"Nos encanta esta receta vegetariana, es genial para comidas informales". Wilma, personal de WIC

Notas

Ensalada Santa Fe de frijol negro

1 pimiento rojo asado y cortado en tiras pequeñas

2 tazas de frijoles negros cocidos*

1/2 taza de maíz cocido o enlatado

1/3 taza de cilantro picado

2 a 3 dientes de ajo molidos

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de jugo de lima

1/4 cucharadita de pimienta de cayena

Sal a gusto

Para asar el pimiento:

1. Corte el pimiento por la mitad. Retire las semillas y el tallo.
2. Ase el pimiento con la piel hacia arriba, en el horno, hasta que ésta se carbonice. Envuélvalo en un plástico o bolsa de papel durante 15 a 20 minutos.
3. Retire la piel carbonizada bajo agua corriente fría.

Para hacer la ensalada:

1. Mezcle lentamente todos los ingredientes en un bol.
2. Deje enfriar de 2 a 3 horas para realzar el sabor.

Rinde 8 porciones

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2.

Acompañamientos

Información sobre las legumbres

No es necesario remojar las lentejas ni los chícharos partidos

Pilaf de lentejas

1 taza de lentejas escogidas y lavadas

3/4 taza de arroz blanco de grano largo

1 atado de cebollines picados

1 a 2 dientes de ajo molidos

2 cucharadas de margarina

2 3/4 tazas de caldo de pollo

1/2 cucharadita de tomillo

1/2 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta

1. Saltee en la margarita las lentejas, el arroz, la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté tierna (alrededor de 3 a 4 minutos).
2. Agregue el resto de los ingredientes y lleve al fuego hasta que hierva.
3. Baje la temperatura, tape y deje hervir durante 30 minutos o hasta que se haya absorbido toda el agua.

Rinde 6 porciones

Lentejas y espinacas salteadas

- 1 taza de lentejas escogidas y lavadas
- 1 taza de arroz de grano largo
- 2 cuartos de galón de agua
- 1 taza de cebolla picada en forma de dado
- 2 cucharaditas de ajo picado muy fino
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 libra de champiñones frescos lavados y cortados en cuatro
- 1 paquete (20 onzas) de espinaca congelada picada descongelada y escurrida
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/2 taza de queso suizo rallado

1. Hierva el agua y agregue las lentejas y el arroz.
2. Deje hervir hasta que las lentejas estén tiernas, escurra y aparte
3. Saltee en aceite la cebolla y el ajo hasta que estén blandos, alrededor de 3 a 4 minutos.
4. Añada los champiñones, la espinaca, la sal, la pimienta y la pimienta de cayena.
5. Saltee la mezcla hasta que los champiñones estén casi completamente cocidos.
6. Añada las lentejas que tenía aparte y caliente.
7. Retire del fuego, coloque en un plato para servir y espolvoree queso.

Rinde 6 porciones

Nota sobre nutrición:
¿Sabía que 1/2 taza de legumbres secas cocidas tiene sólo 118 calorías y cero colesterol?

Notas

Frijoles refritos

1 1/2 taza de frijoles pinto secos escogidos y lavados

2 dientes de ajo molidos

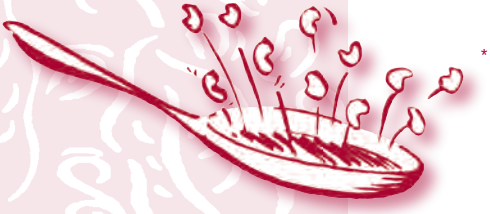
1 cucharada de aceite

1/4 taza de cebolla picada

1 cucharadita de comino molido

1. Cocine* los frijoles y guarde un poco del líquido de cocción antes de escurrirlos.
2. Saltee en aceite las cebollas y el ajo hasta que las cebollas estén transparentes. Agregue un poco de agua en el caso de que las verduras se peguen.
3. Muela la mitad de los frijoles y agregue la cebolla y el ajo. Siga salteando durante 10 minutos, revolviendo con frecuencia. Deje que parte de los frijoles molidos se doren.
4. Agregue el comino. Agregue el resto de los frijoles y siga cociendo hasta que estén completamente calientes.
5. Con el fin de conservar los frijoles blandos, agregue agua o el líquido de cocción.

Rinde 6 porciones



* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2

Lentejas con salsa barbacoa

2 tazas de lentejas escogidas y lavadas

5 tazas de agua

1/2 de taza de melaza

2 cucharadas de azúcar morena

1 cucharadita de salsa Worcestershire

1/2 de taza de ketchup

1 cucharadita de mostaza seca

1 lata (15 onzas) de salsa de tomate

2 cucharadas de cebolla picada

1 cucharada de vinagre

1. Deje hervir las lentejas en agua en una olla bien tapada durante 30 minutos o hasta que estén completamente tiernas. Escurra.
2. Agregue el resto de los ingredientes a las lentejas.
3. Mezcle bien y ponga en una fuente para horno.
4. Hornee sin tapa a 350° durante 45 minutos.

Rinde 8 porciones

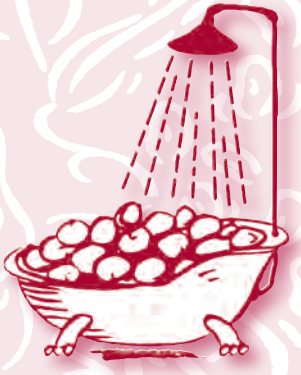
Nota sobre nutrición

Una taza de legumbres secas cocidas tiene menos grasa y colesterol que una pechuga de pollo sin piel.

Consejo

Guarde el líquido de las lentejas escurridas. Refrigérelo o congélelo y úselo como un caldo saludable en sus recetas de sopa favoritas.

"Si desea, agregue otras verduras a esta colorida ensalada; 75 calorías por media taza".



Verduras marinadas

1 libra de garbanzos secos escogidos y lavados
1/3 taza de aceite para ensalada
1/3 taza de vinagre de cidra
2 cucharadas de pimiento verde picado muy fino
1 cucharada de perejil picado
1 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de páprika (pímentón dulce)
1/8 cucharadita de pimienta
3 tazas de coliflor cocidas hasta estar tiernas y firmes
1 taza de pepino en rebanadas
2 tazas de zanahoria cortada en tiras delgadas

1. Cocine* los garbanzos hasta que estén tiernos (alrededor de 3 horas). Escurra bien.
2. Ponga el aceite, el vinagre, el pimiento verde, la sal y las especias en un bol grande. Mezcle bien.
3. Agregue las verduras. Mezcle a fuego lento. Deje enfriar de 3 a 4 horas o durante la noche.
4. Sirva frío.

Rinde 8 porciones

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2

Salsas

Salsa de frijoles negros

1 taza de frijoles negros escogidos y lavados

2 cucharadas de jugo de lima

1/3 taza de cilantro molido

1/2 taza de cebolla blanca picada en forma de dado

3 tomates pequeños picados muy fino

1 chile fresco picado en forma de dado

1. Lleve los frijoles al fuego hasta que hiervan en 3 cuartos de galón de agua.
2. Luego baje la temperatura, tape y deje hervir durante una hora hasta que estén tiernos.
3. Escurra el agua, guardando una cucharada del líquido de cocción.
4. Ponga en un bol el líquido que guardó y aproximadamente la mitad de los frijoles.
5. Agregue el jugo de lima y muela los frijoles hasta obtener una mezcla homogénea.
6. Añada el resto de los frijoles, el cilantro, la cebolla, los tomates y el chile.
7. Sazone con sal. Deje enfriar la mezcla hasta por 4 horas.

Rinde 8 porciones

Consejo rápido:
Esta salsa de frijoles negros es excelente para los nachos. También se puede servir sobre una enchilada, burrito o cualquier otra entrada mexicana o incluso probarla sobre huevos.

Salsa de chile y frijoles

1 libra de frijoles secos escogidos y lavados

3 tazas de agua

1 cucharada de vinagre

3/4 cucharadita de chile en polvo

1/8 de cucharadita de comino molido

2 cucharaditas de cebolla picada muy fina

2 cucharaditas de perejil picado

Palitos de verduras crudas, si lo desea

1. En una olla grande, mezcle los frijoles con 3 tazas de agua. Prepárelos utilizando el método de remojo rápido o nocturno (consulte la página 2).
2. Cocine hasta que estén tiernos, alrededor de 1 1/2 hora y luego escúrralos.
3. Ponga en la licuadora los frijoles escurridos, el vinagre, el chile y el comino en polvo. Pase por la licuadora hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Saque la mezcla de la licuadora. Añada la cebolla y el perejil.
5. Sirva con verduras crudas, tacos o nachos.

Rinde 20 porciones

"Nos gusta este plato con tacos o verduras crudas como zanahorias, apio, pimiento verde, brócoli, coliflor, etc."
Rhonda, cliente de WIC.

Notas

Úselo como salsa en verduras, nachos o pan pita. También es bueno en los sándwich con verduras frescas en pan pita.

"Me gusta esta receta por su simplicidad."
Julie, personal de WIC

Hummus

2 tazas de garbanzos cocidos*

5 cucharadas de Tahini (pasta de semillas de sésamo molidas o mantequilla de sésamo que se pueden encontrar en la sección de alimentos saludables de las tiendas).

1/2 cucharadita de sal

1/2 taza de jugo de limón

2 a 3 dientes de ajo

3 cucharadas de aceite de oliva o aceite vegetal bajo en calorías

1/4 taza de agua

1. Mezcle todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Agregue agua poco a poco hasta que adquiera la consistencia deseada.
3. Sirva como salsa o pasta para untar.

Guarde las sobras en el refrigerador hasta por una semana.

Rinde 3 tazas

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2.

Súper salsa de frijoles

1 taza de frijoles refritos*

1 - frasco (8 onzas) de salsa mexicana de frijoles

1 - frasco (8 onzas) de crema agria de bajo contenido graso

1 taza de tomates picados

1 taza de aceitunas maduras picadas

1 taza de cebollín picado

2 tazas de queso cheddar de bajo contenido graso rallado

Pan pita, verduras crudas o nachos

1. Esparza los frijoles refritos en un plato grande
2. Mezcle la salsa mexicana de frijoles y la crema agria en un bol y espárzalas sobre los frijoles.
3. Ponga capas de tomate, aceitunas maduras, cebollín y queso sobre la salsa.
4. Sirva con trozos de pan pita, verduras crudas o nachos sin grasa.

Rinde 20 porciones

*Use la receta en la página 34 o use frijoles refritos en lata.

Nota sobre nutrición

Una taza de frijoles pinto cocidos = 3/4 de los requisitos diarios recomendados (294 mcg) de ácido fólico para los adultos.

Salsa sencilla de frijoles

3 tazas de frijoles blancos o pinto cocidos*

1/8 taza de chile en polvo (comience usando poco y agréguele más a gusto)

1 cucharadita de ajo en polvo (o sal de ajo)

1 cucharadita de cebolla en polvo

O bien,

1 paquete de mezcla para sazonar tacos en lugar de las especias

1. Muela las 3 tazas de frijoles blancos o pinto cocidos.
2. Agregue el chile en polvo a gusto, el ajo en polvo (o la sal de ajo) y la cebolla en polvo o simplemente agregue 1 paquete de mezcla para sazonar tacos.
3. Añada juntos el resto de los ingredientes.

Sirva con patatas fritas o verduras.

Rinde 20 porciones

*Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2.

Chile

Chile blanco

3 a 4 tazas de frijoles blancos cocidos*
1 cucharada de aceite de oliva
2 pimientos rojos picados
1 cebolla grande picada
1 lata de chile verde picado (a gusto)
3 dientes de ajo molidos
1 cucharada de chile en polvo
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de orégano
2 tazas de caldo de pollo
2 tazas de leche
1/4 taza de cilantro
3/4 libra de pollo cocido y cortado en cubitos
6 tortillas de maíz tostadas y cortadas en cuadrados de 1 pulgada

1. Saltee los pimientos y la cebolla en aceite de oliva.
2. Agregue el chile verde, el ajo, las especias y el caldo de pollo. Deje hervir durante 20 minutos.
3. Agregue la leche, los frijoles cocidos, el pollo cocido y el cilantro. Lleve al fuego.
4. Cubra el plato de chile con las crujientes tortillas antes de servir.

Rinde 10 porciones

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2.

Notas

Chile

2 tazas de frijoles secos escogidos y lavados

1 libra de carne de res molida o pavo

1 cebolla grande picada

1 pimiento verde picado

3/4 taza de salsa de tomate

2 tazas de tomates enlatados

2 cucharadas de chile en polvo

1 1/2 cucharadita de sal

1. Cocine* los frijoles hasta que estén casi tiernos.
2. Separe la carne de res molida en una sartén previamente calentada. Agregue la cebolla y el pimiento verde. Cocine hasta que la carne ya no tenga el color rosado. Escurra la grasa.
3. Añada los otros ingredientes. Deje hervir durante unos 45 minutos, hasta que espese.

Rinde 6 porciones

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2.

Consejo rápido:

¡Piense en dos comidas en vez de una! Prepare una gran cantidad de chile para esta noche y sírvalo con una barra de patatas al horno en la cena de mañana. Las barras de patatas al horno son una cena sencilla para todos, usted hornea las patatas y calienta el chile y los niños más grandes pueden rallar el queso. Puede agregar los siguientes ingredientes opcionales: cebollas picadas, tomates, aceitunas, crema agria baja en calorías y salsa. Cada uno escoge sus favoritos para agregarlos a las patatas.

Nota sobre nutrición

1/2 taza de frijoles cocidos tiene la misma cantidad de potasio que media banana!

Notas

Chile vegetariano

2 1/2 tazas de frijoles secos escogidos y lavados
1 1/2 taza de cebolla picada
4 dientes de ajo molidos
1 cucharada de aceite de oliva
1 taza de apio picado
1 taza de zanahorias picadas
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de albahaca
1 cucharadita de chile en polvo
1 pizca de pimienta de cayena
Sal y pimienta
1 taza de pimiento verde picado
3 cucharadas de pasta de tomate
2 tazas de tomates frescos picados
1 taza de jugo o salsa de tomate
Aderezos opcionales: Queso cheddar, crema agria

1. Cocine* los frijoles hasta que estén casi tiernos.
2. Saltee las cebollas y el ajo en aceite de oliva.
3. Agregue las zanahorias, el apio y las especias.
4. Cuando las verduras estén casi listas, agregue los pimientos verdes. Cocine hasta que estén tiernos.
5. Mezcle todos los ingredientes y cocine a temperatura baja durante todo el día en una olla para cocción lenta (6 a 8 horas) o en la cocina a fuego lento de 4 a 5 horas.
6. Sirva cubierto con queso cheddar rallado y crema agria de bajo contenido graso, si desea.

Rinde 10 porciones

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2.

Frijoles negros al estilo cubano

1 taza de frijoles negros escogidos y lavados
2 tazas de agua
1 pimiento verde pequeño picado
1 cebolla pequeña cortada en rebanadas
1 diente de ajo molido
1 cucharada de aceite
1 hoja de laurel
3/4 cucharadita de orégano
1/2 de cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de sal
1 pizca de pimienta
2 tazas de arroz cocido caliente

1. Lleve el agua y los frijoles al fuego en una olla de 3 cuartos de galón y deje hervir durante 2 minutos. Retire del fuego, cubra y deje reposar 1 hora.
2. Saltee el pimiento verde, la cebolla y el ajo en aceite hasta que la cebolla esté tierna, y añádalos a los frijoles.
3. Agregue agua suficiente como para cubrir los frijoles si fuese necesario. Lleve al fuego hasta que hierva y luego baje la temperatura.
4. Añada la hoja de laurel, el orégano, la sal y la pimienta.
5. Tape y deje hervir hasta que los frijoles estén tiernos y se absorba gran parte del líquido,entre 1 1/2 y 2 horas. Retire la hoja de laurel.
6. Sirva sobre el arroz.

Rinde 4 porciones

"Intente hacerlo en una olla para cocción lenta. Sirva con pan de maíz en trozos y ensalada verde fresca. ¡Disfrútelo!"
Cecil, personal de WIC

Chile fácil

3 tazas de frijoles colorados o pinto cocidos*.

1 1/2 libras de carne molida

3 latas de 8 onzas de salsa de tomate

1 cebolla picada

1 diente de ajo picado

3 cucharadas de chile en polvo

2 cucharaditas de comino

1 cucharadita de páprika (pímenlón dulce)

1 cucharadita de tomillo

1 cucharadita de orégano

1. Saltee la carne molida y la cebolla picada y luego escurra.
2. Agregue a los frijoles las especias, el ajo y los tomates.
3. Agregue sal y pimienta a gusto.
4. Deje hervir 1 hora o hasta que esté caliente y los sabores se hayan mezclado.

Rinde 10 porciones

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2.

Sándwiches

Sándwich de falafel con yogurt

"Un sándwich del Medio Oriente con pan pita".

- 1 taza de garbanzos secos escogidos y lavados
- 3 tazas de agua
- 1/4 taza de aceite
- 1 diente de ajo molido
- 1 cebolla grande picada
- 1 ramito de perejil picado
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1/3 cucharadita de salsa de chile
- 1 taza de yogurt sin sabor
- 1 cebolla pequeña picada
- 4 panes pita
- Harina

1. Ponga los frijoles y el agua en una olla grande y use el método de remojo rápido o nocturno (consulte la página 2).
2. Cocine hasta que estén tiernos, alrededor de 2 horas. Agregue más agua si es necesario. Escurra.
3. Caliente lentamente el aceite y saltee el ajo y la cebolla hasta que estén tiernos (5 a 7 minutos).
4. Muela los frijoles cocidos, las verduras salteadas, el perejil, la sal, el jugo de limón y la salsa de chile hasta obtener una mezcla homogénea.
5. Pase las manos por harina y forme óvalos con la mezcla de frijoles (cerca de 1/4 taza cada uno). Páselos por harina.
6. Fría el falafel con el resto del aceite en una sartén, hasta que esté dorado. Escurra sobre una toalla de papel.
7. Mezcle el yogurt con el resto de la cebolla.
8. Sirva el falafel en el pan pita y cubra con yogurt.

Rinde 4 porciones

Notas

Hamburguesa de lentejas

"Un gran cambio en relación a lo que come usualmente en la cena. Es una económica hamburguesa rica en proteínas".

- 1 1/4 taza de lentejas escogidas y lavadas
- 3 tazas de agua
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de zanahoria rallada
- 3 tazas de migas de pan
- 1 huevo batido
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de mantequilla
- 8 rebanadas de queso

1. Mezcle las lentejas y el agua. Lleve al fuego en una olla grande hasta que hierva. Baje la temperatura, tape y cocine durante 15 minutos.
2. Agregue la cebolla y la zanahoria. Cocine durante 15 minutos más o hasta que las lentejas estén muy tiernas. Retire del fuego y deje enfriar un poco.
3. Añada las migas de pan, el huevo, la sal de ajo, el orégano y la sal.
4. Derrita la mantequilla en una sartén grande. Incorpore la mezcla de lentejas, de a media taza, en la mantequilla caliente y aplaste los montoncitos con una espátula. Cocine hasta que esté firme y dorada por ambos lados.
5. Cubra cada hamburguesa con 1 rebanada de queso y caliente hasta que se derrita.
6. Sirva en pan, si lo desea.

Rinde 8 porciones

Información nutrición

1 taza de frijoles secos cocidos tiene las mismas calorías que una papa mediana al horno, 1 taza de pasta o arroz cocidos.

Cocine con los niños

Deje que los niños más grandes le ayuden a rallar el queso o a partir el pan para hacer migas.

Consejo rápido

Mantenga estos ingredientes a mano para preparar una comida fácil en cualquier momento. Guarde pancitos y queso rallado en el congelador, y mantenga frijoles negros refritos enlatados y salsa comercial preparada en la alacena.

Idea sencilla para guardar el queso

Ralle el queso y espárzalo sobre una bandeja para hornear, y póngalo en el congelador. Una vez que el queso está congelado, guárdelo en una bolsa Ziploc dentro del congelador. Use directo del congelador cada vez que necesite agregar queso rallado en una receta... es genial para los tacos, los huevos revueltos o para cubrir las patatas al horno.

Sándwich abierto de frijoles

6 pancitos italianos o franceses

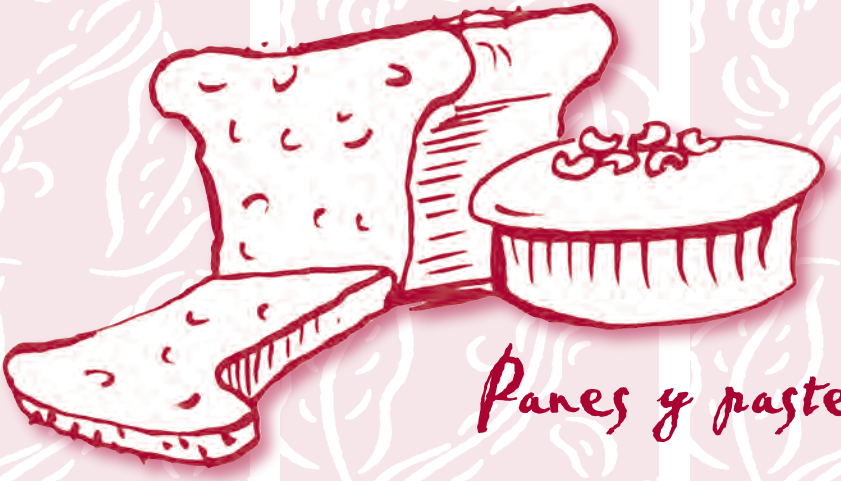
1 1/2 taza de frijoles negros refritos (enlatados)

1 taza de queso Monterrey Jack rallado

Salsa

1. Precaliente una parrilla o grill.
2. Parta a lo largo cada pancito por la mitad y cubra cada lado del corte con una capa de frijoles de 1/4 de pulgada de grosor. Espolvoree el queso uniformemente sobre los frijoles.
3. Disponga los pancitos sobre una bandeja para hornear y póngalos en la parrilla 4 a 6 pulgadas bajo la fuente de calor.
4. Ase hasta que el pan esté crujiente, el queso se derrita y los frijoles burbujeen, de 6 a 8 minutos.
5. Sirva caliente con la salsa a un lado.

Rinde 6 porciones



Panes y pasteles

Bollos de frijoles pinto

1 taza de frijoles pinto cocidos* y molidos

2 tazas de harina

2 cucharaditas de azúcar morena

2 cucharaditas de polvos de hornear

1 cucharadita de sal

2 huevos

1 taza de leche

1/4 de taza de aceite vegetal

1. Mezcle los ingrediente secos.
2. En un bol aparte, bata los huevos y mezcle con la leche, el aceite y los frijoles molidos.
3. Mezcle todos los ingredientes sólo lo suficiente para humedecer los ingredientes secos.
4. Enmantequille bien los moldes para bollos o use un aerosol antiadherente. Llene los moldes hasta la mitad. Hornee a una temperatura de 400° durante 20 a 25 minutos.
5. Sirva caliente.

Nota: No use moldes de adorno para pasteles, pues estos bollos se pegan.

Rinde 12 porciones

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2.

Torta húmeda de lentejas con cacao

2 tazas de agua hirviendo

1/4 cucharadita de sal

2/3 taza de lentejas escogidas y lavadas

1 1/2 taza de azúcar

1 taza de aceite

4 huevos grandes

1 cucharadita de vainilla

2 tazas de harina cernida

4 cucharadas de cacao

1 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de sal

Cobertura a elección

1. Agregue las lentejas y la sal al agua hirviendo. Tape y deje hervir durante 40 minutos. Escurra y guarde el líquido.
2. Agregue 1/2 taza del líquido a las lentejas. Haga un puré en la licuadora o en el procesador de alimentos.
3. Precaliente el horno a 350°.
4. Enmantequille y enharine un molde de 9 x 12 pulgadas.
5. Mezcle el azúcar, el aceite y los huevos y bata bien durante 2 minutos.
6. Agregue vainilla y el puré de lentejas a la mezcla cremosa.
7. Cierna y agregue el resto de los ingredientes. Bata durante 2 minutos más.
8. Vierta en el molde para tortas previamente preparado. Hornee durante 30 a 35 minutos.
9. Enfríe, decore con la cobertura y sírvalo.

Rinde 12 porciones

Notas

Pan de frijoles americano

Pruebe este "frijol disfrazado". Son frijoles... disfrazados de pan.

- 1 2/3 taza de frijoles pinto cocidos*, molidos o
  1 - lata (15 onzas) de frijoles pinto con líquido molidos
- 1 1/2 taza de harina de maíz
- 2 huevos batidos
- 3/4 taza de suero de leche
- Sal a gusto
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio

1. Mezcle todos los ingredientes, batiendo lo justo y necesario para formar una masa homogénea.
2. Viértala en un molde para pan enmantequillado y hornee durante 40 a 45 minutos en el horno precalentado a 375°.
3. Cuando la parte de arriba esté dorada y los lados se despeguen del molde, apague y enfríe sobre una rejilla.

¡Es delicioso comerlos calientes con mantequilla!

Rinde 1 pan

* Las instrucciones para preparar y cocinar las legumbres están en la página 2.

El rincón de los niños

Cuando esté cocinando una olla de chile o frijoles Lima, guarde uno o dos frijoles y pruebe las siguientes actividades entretenidas en el jardín.

Mientras los frijoles se cocinan, lea el cuento "Jack y las habichuelas".

La primera lección de jardinería de un niño

Plantar una habichuela (o frijoles en una taza)

1. Seleccione una taza de buen tamaño u otro recipiente común y corriente.
2. Remoje en agua los frijoles secos (de cualquier tipo) durante la noche.
3. Llene su recipiente con tierra de abono vegetal de buena calidad.
4. Plante una o dos semillas de frijoles en la tierra, por lo general, a una o dos pulgadas de profundidad. Moje bien y póngalas en una ventana con al menos cinco horas de luz solar al día.
5. Mantenga la tierra húmeda, pero no la riegue demasiado.
6. En un mes su planta estará bastante grande e, incluso, puede que le retribuya con frijoles para comer.

El siguiente es un proyecto sencillo y entretenido para los niños.

No se necesita tierra.

El jardín en una bolsa

1. Moje una toalla de papel y póngala junto con 6 frijoles blancos en una bolsa que se pueda volver a cerrar.
2. Cierre la bolsa dejando una entrada de aire y póngala en la ventana.
3. A sus hijos les encantará ver como crecen los frijoles.

A los bebés y los niños pequeños les encantan las legumbres

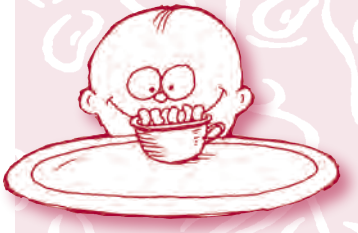
Las legumbres son una buena fuente de proteínas y se pueden moler y hacer puré para dárselos a lactantes mayores de 6 meses. Pruebe la siguiente receta:

Lentejas para niños

3 tazas de agua
1/2 taza de lentejas lavadas y escogidas
1 taza de jamón, carne de res u otro tipo de carne picada
3 zanahorias pequeñas peladas y picadas
1 cebolla pequeña pelada y picada

1. Ponga todos los ingredientes en una olla para sopa, lleve a fuego hasta que hierva, baje la temperatura, tape y deje hervir durante 1 1/2 hora.
2. Pase la mezcla por un tamiz y guarde el líquido.
3. Ponga la mezcla de lentejas en una licuadora y hágala puré, agregando toda la sopa que desee hasta obtener la consistencia deseada.

Rinde unas 4 tazas de sopa. Refrigere bien.



Cuando el bebé comience a tomar la comida con los dedos, las legumbres son un excelente complemento. Pruebe esta idea:

Taza de legumbres frías

Llene hasta la mitad una taza de legumbres cocidas (frijoles, Lima, rosados, blancos pequeños, etc.) y deje que el bebé escoja.

Una idea entretenida para el almuerzo

Prepare el chile vegetariano de la página 46 y sírvalo sobre macarrones. Póngale un nombre divertido como "Chile Jack y Jilli".

Deje que los niños le ayuden a preparar este delicioso plato de frijoles.

Succotash

Una comida que es tan divertida de pronunciar como de comer.

- 1 taza de frijoles Lima (enlatados, congelados o preparados frescos)
- 1 taza de maíz (enlatados, congelados o preparados frescos)
- 1/2 taza de zanahoria picada
- 1/2 taza de pimiento rojo picado
- 1 tomate picado

1. Deje que los niños pongan los frijoles Lima y las verduras picadas en un bol grande y las revuelvan.
2. Ponga la mezcla en una olla. Agregue suficiente agua como para evitar que los ingredientes se peguen o se quemen (entre 1/2 y 1 taza dependiendo del tamaño de la olla).
3. Tape y deje que un adulto los cocine hasta que los frijoles y las verduras estén tiernas.
4. Agregue una pequeña cantidad de mantequilla o margarina y un poco de sal a gusto.

Sirva como almuerzo o refrigerio.

Rinde 8 porciones

El
Legumíndice

Cuando se trata de cocinar frijoles, ¿Es usted "experimentado" o "principiante"? Use esta lista para encontrar las recetas adecuadas para usted y su familia.

☑ Nunca he cocinado legumbres antes, la verdad es que no sé nada sobre ellas pero estoy dispuesto a intentarlo.

Intente hacer estas recetas que son sencillas de preparar:

Sopa de frijoles 10

Sopa de chícharos o lentejas partidos 15

Frijoles al horno 16

Tostada 19

Lentejas con hierbas y guiso de arroz de Kelly 21

Tacos rápidos 22

Frijoles de Ada 24

Tacos de lentejas 26

Pilaf de lentejas 32

Frijoles refritos 34

Salsa de frijoles negros 38

Hummus 40

Súper salsa de frijoles 41

Salsa sencilla de frijoles 42

Chile fácil 48

Sándwich abierto de frijoles 52

Succotash 60

He cocinado frijoles antes y ahora estoy listo para probar algunas recetas para toda la familia.

Intente hacer estas recetas que toda la familia puede disfrutar, incluidos los niños y, además, algunas también son excelentes para los bebés más grandes.

Salsa de lentejas para espaguetis de Pat 9

Sopa de chícharos o lentejas partidos 15

Enchilada al horno 18

Frijoles negros al estilo cubano preparados en una olla para cocción lenta 23

Ensalada de tres tipos de frijoles 28

Ensalada Santa Fe de frijol negro 30

Lentejas y espinacas salteadas 33

Salsa de chile y frijoles 39

Chile 45

Frijoles negros al estilo cubano 47

Hamburguesa de lentejas 51

Bollos de frijoles pinto 54

Torta húmeda de lentejas con cacao 55

Lentejas para niños 59

☑ Me siento cómodo cocinando legumbres y me gustaría mucho probar algunas recetas nuevas.

Intente hacer estas recetas que pueden aumentar su lista de recetas favoritas de legumbres.

Frijoles colorados con arroz 8

Sopa de frijoles con queso cheddar 11

Frijoles colorados de Nueva Orleans 12

Sopa Minestrone 13

Sopa italiana de chícharos con verduras frescas 14

Sopa de lentejas o Dhaal 17

Burritos de frijoles 20

Sopa de lentejas de Nora 25

Ensalada de pollo y frijoles 29

Lentejas con salsa barbacoa 35

Verduras marinadas 36

Chile blanco 44

Chile vegetariano 46

Sándwich de falafel con yogurt 50

Le deseamos a
usted y su familia
un feliz y buen provecho!

Los empleados
de WIC

Washington State Department of Health

Simpre trabajamos para tener un Washington más seguro y saludable.

Esta publicación está disponible en otros formatos para las personas con discapacidades.
Para solicitarlo, llame al 1-800-525-0127.

WIC es un programa que ofrece igualdad de oportunidades.

DOH 961-134 (Rev. 8/04)

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team