

**“Mamá, por favor
pásame los frijoles”**



**LA MAGIA DE
LAS RECETAS
VEGETARIANAS:
Comidas
saludables que
complacen al
crítico más
exigente - su hijo.**

Para las madres que sí saben

Usted ama a su familia—ellos merecen lo mejor. Cuando usted les sirve frijoles, les está dando lo mejor. Los frijoles, el alimento perfecto de la Naturaleza, son el mejor aliado de las madres.

Los frijoles vienen secos o enlatados. Los frijoles secos requieren un poco de planificación previa, pero no mucho tiempo para cocinar. A continuación se dan las instrucciones para preparar frijoles secos. Los frijoles enlatados son convenientes y económicos. Simplemente enjuáguelos y agréguelos directamente a las recetas.

PREPARACIÓN: frijoles secos

Instrucciones para remojar frijoles secos: En un recipiente grande agregue 10 tazas de agua por cada libra de frijoles. Cubra y déjelos en remojo 8 horas o durante la noche. Escorra y enjuague los frijoles.

Instrucciones para frijoles que no producen gases: En un recipiente grande agregue 10 tazas de agua por cada libra de frijoles. Hierva 2-3 minutos, cubra y deje en remojo durante la noche. Escorra y enjuague los frijoles. (Reduce el gas de 75-90%).

Instrucciones para cocinar frijoles secos: Ponga los frijoles remojados y escurridos en una olla grande. Cubra los frijoles con una cantidad de agua 3 veces su volumen – unas 6 tazas para 1 libra de frijoles. Déjelos hervir; baje la llama y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 1 ½ a 2 horas. Escorra y use en recetas.

Guarde los frijoles para usar después: Escorra y deje enfriar los frijoles. Congele en paquetes de 1 a 2 tazas. 1 libra de frijoles rinde 5 a 6 tazas de frijoles cocidos.

Frijoles negros con arroz

Prep: 10 minutos
Cocción: 15 minutos

Prepare 2 tazas de arroz según las instrucciones del paquete. Mientras se cocina el arroz, caliente 1 cucharada de aceite de oliva o de canola en una sartén a fuego medio/alto. Agregue 1 pimiento verde o rojo picado ½ taza de cebolla picada y 1 diente de ajo picado. Cocine 5 minutos, hasta que el pimiento esté tierno. Agregue 2 tazas de frijoles negros (enlatados o cocidos) 1 lata (16 onzas) de tomates italianos con el jugo. Cocine a fuego lento 10 minutos. Divida 2 tazas de arroz cocido en 4 platos. Cubra con los frijoles negros. Rinde 4 porciones.

Chili vegetariano

Prep: 10 minutos
Cocción: 26 minutos

Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en un sartén mediano que no se pegue. Agregue 1 de cada: cebolla mediana picada, pimiento verde y pimiento rojo picados y 2 dientes de ajo picados. Cocine, revolviendo 5 minutos. Agregue 1 cucharadita de polvo de chili y 2 cucharaditas de comino molido; cocine 30 minutos. Agregue 2 tazas de cada tipo (frijoles negros y habichuelas coloradas) en lata o cocidos y 1 taza de granos de maíz descongelados. Cocine a fuego lento 20 minutos. Añada sal a gusto. Rinde 4 porciones.

Tacos de pavo y frijoles

Prep: 5 minutos
Cocción: 30 minutos

Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva o de canola en un sartén grande que no pegue. Agregue 1 libra de tofu firme, cortado en dados. Saltee 5 minutos hasta que esté bien cocido. Agregue ½ cebolla picada pequeña, 1 pimiento verde picado, 1 diente de ajo picado y 1 cucharada de chili en polvo. Cocine 3 minutos. Agregue 2 tazas de habichuelas coloradas en lata o cocidas y 1 lata de salsa de tomates (8 onzas). Cocine a fuego lento 20 minutos o hasta que esté suficientemente espeso para rellenar los tacos. Divida la mezcla en 8 tacos y sirva con queso rallado, lechuga y tomates cortados. Rinde 4 porciones (2 tacos cada una).

NOTA: Se puede usar 1 libra de carne de pavo molida y magra en lugar del tofu.

Pizza de habichuelas coloradas

Prep: 15 minutos
Cocción: 15 minutos

Precalente el horno a 425°F. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue 1 taza de cebolla picada. Cocine 3 mins. hasta que esté tierno. Agregue 2 dientes de ajo picados y cocine 2 mins. Agregue 3 tazas de habichuelas coloradas (enlatadas o cocidas), 1 tarro de 12 oz. de salsa y ¼ taza de perejil picado. Cocine y revuelva hasta que esté bien caliente, unos 5 min. Por separado prepare 1 masa de pizza refrigerada de 12 pulgs. según las instrucciones. Reparta ½ taza de queso Cheddar o Monterrey sobre la pizza. Coloque los frijoles sobre el queso cubriendo toda la superficie. Cubra con ½ taza de queso rallado. Cocine en el horno precalentado (425°F) 10 a 15 mins. Rinde 4 porciones.

AUN MÁS FÁCIL: compre una masa de piza cocida en su supermercado y siga las instrucciones de arriba.