

# Todo sobre los frijoles

Los frijoles son un elemento básico en la despensa. Son ricos en vitaminas, minerales, proteínas y fibra. También, son baratos y fáciles de preparar. ¡Siga estos sencillos pasos para preparar frijoles y lentejas en casa!

## 1 Limpie

- Antes de remojar, revise los frijoles o lentejas secos.
- Elimine los que estén descoloridos o marchitos.

## 2 Remoje

Para remojar rápidamente:

- Llene una olla con agua, agregue los frijoles y lleve a hervir.
- Hierva los frijoles durante 5 minutos. Baje el calor, cubra y deje reposar durante una hora.
- Escurra el agua donde remojó. Enjuague los frijoles.

Para remojar toda la noche:

- Llene un recipiente con 3 tazas de agua fría por cada taza de frijoles.
- Remoje los frijoles durante 8 a 12 horas a temperatura ambiente.
- Escurra el agua donde remojó. Enjuague los frijoles.

## 3 Cocine

- Agregue suficiente agua para cubrir los frijoles o las lentejas secas con dos pulgadas.
- Hierva a fuego lento los frijoles de 30 minutos a 2 horas, hasta que estén cocidos. Es posible que necesite agregar agua para evitar que se resequen los frijoles.
- Los frijoles y las lentejas están cocidos cuando se pueden abrir fácilmente con un tenedor.

**USE 1 TAZA DE FRIJOLES SECOS PARA PREPARAR ALREDEDOR DE 3 TAZAS DE FRIJOLES COCIDOS**

	FRIJOLES NEGROS	GUISANTES PINTOS, CHÍCHARO DE VACA	ALUBIAS	LENTEJAS (NO SE REMOJAN)	HABAS VERDES	FRIJOLES BLANCOS PEQUEÑOS	FRIJOLES ROSADOS O PINTOS
<b>AGUA</b>	3 tazas	2 ½ tazas	3 tazas	2 ½ tazas	2 ½ tazas	3 tazas	3 tazas
<b>TIEMPO DE COCCIÓN</b>	como 2 horas	½ hora	como 2 horas	½ hora	45 minutos a 1 hora	1 ½ a 2 horas	2 horas

\*A medida que aumenta la altitud, los frijoles secos se tardan más tiempo en rehidratarse y cocinarse. La diferencia empieza a ser notable arriba de los 3,500 pies de altura.

## 4 Almacene

- Úselos o guárdelos en el refrigerador o en el congelador.
- Cuando los vaya a usar, descongélelos y prepárelos como frijoles enlatados.