

Frijoles Cocidos

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

1 libra frijoles (habichuelas/caraotas/porotos secos)

10 tazas agua

Preparación

1. Seleccione: Antes de poner los frijoles en remojo, selecciónelos y elimine los frijoles dañados, las piedritas o la suciedad.

2. Para un remojo: La mayoría de los frijoles triplica su tamaño al volver a hidratarse, por lo que debe verificar que la olla utilizada sea lo suficientemente grande. Para poner los frijoles en remojo, elija uno de estos métodos:

- Para un remojo caliente: El remojo caliente ayuda a disminuir los gases intestinales. Para cada libra de frijoles secos, agregue 10 tazas de agua caliente; lleve a ebullición y deje hervir de 2 a 3 minutos. Saque del fuego, cubra y ponga aparte hasta 4 horas.
- Para un remojo rápido: Para cada libra de frijoles secos, agregue 10 tazas de agua caliente; lleve a ebullición y deje hervir de 2 a 3 minutos. Saque del fuego, cubra y deje aparte hasta una hora.
- Remojo durante una noche: Para cada libra (2 tazas) de frijoles secos, agregue 10 tazas de agua fría y deje en remojo durante la noche o, por lo menos, 8 horas.

3. Para cocer: Escurra el agua y enjuague los frijoles. Cubra los frijoles con agua fresca. Deje hervir a fuego lento de 1 ½ a 2 horas, o hasta que estén tiernos.

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|--------------------------------------|--------------|
| Calorías | 130 |
| Grasa total | 0 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 20 mg |
| Total de Carbohidrato | 22 g |
| Fibra dietética | 9 g |
| Azúcares totales | 2 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | N/A |
| Proteínas | 9 g |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | N/A |
| Hierro | N/A |
| Potasio | N/A |
| N/A - Información no está disponible | |

Washington State Department of Health, Washington State WIC Program., Beans: The Bold and Beautiful Book of Bean Recipes