

COCINANDO CON FRIJOLES



Chili de Frijoles y Maíz

1 envase (16 onzas) de salsa	4 onzas de queso cheddar descremado
2 latas (16 onzas) de frijoles	1/2 cucharadita de comino molido
1 lata (8 onzas) de salsa de tomate	1/2 cucharadita de chili en polvo
1 taza de maíz	

Escurrir los frijoles. En una sartén, mezclar los frijoles, la salsa, el tomate, el maíz, el comino y el chili en polvo. Hacerlo hervir y luego reducir el fuego, dejando cocer por 5 - 10 minutos. Rallar el queso. Servir el chili en recipientes individuales, colocando queso por encima. Rinde 6 porciones (1 porción por recipiente).

Información Nutricional (por porción): Calorías 240 ~ grasa 5 g ~ calorías derivadas de la grasa 45 ~ sodio 1230 mg ~ carbohidratos 32 g

Salsa Mexicana en Camadas

1 lata (15 onzas) de frijoles pinto, escurridos
1/4 taza de salsa para tacos
1 cucharadita de chili en polvo (si lo desea)
1 taza de queso descremado Monterey o cheddar

Sugerencias: usar como complementos –lechuga picada, tomates picados, cebolletes en rodajas. Servir la ensalada con galletas o tortillas con poca grasa

En un recipiente, hacer un puré con los frijoles. Agregar la salsa para tacos y el chili en polvo. Mezclar bien. Extender en forma pareja la mezcla de frijoles en el recipiente y colocar encima el queso rallado. Rinde 4 – 6 porciones.

Información Nutricional (por porción): Calorías 100 ~ grasa 2 g ~ calorías derivadas de la grasa 20 ~ sodio 570 mg ~ carbohidratos 10 g

Frijoles colorados y arroz de cajún*

1 libra de frijoles colorados secos	1 cucharadita de salsa Worcestershire
3 tazas de cebollas picadas	1 cucharadita de pimienta
1 taza de cebolletes picados	1/2 cucharadita de salsa picante
1 taza de perejil picado	1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
1 cucharada de sal de ajo	1/2 libra de salchicha ahumada cortada en rodajas de 1/4 pulgada
1/4 cucharadita de orégano seco	
1 cucharadita de pimentón	3 tazas de arroz cocido

Seleccionar y lavar los frijoles; colocarlos en un horno holandés grande. Cubrir con agua hasta dos pulgadas sobre el nivel de los frijoles; dejar en remojo toda la noche. Escurrir. Cubrir con agua fresca. Agregar la sal de ajo a los frijoles; cubrir y cocer a fuego lento durante 45 minutos. Agregar los próximos 10 ingredientes; continuar la cocción durante 1 hora. Dorar la salchicha y escurrir; agregar a la mezcla de frijoles. Tapar y cocer otros 45 minutos más, agregando más agua si fuera necesario. Servir sobre arroz. Rinde 6 porciones.

Información Nutricional (por porción): Calorías 530 ~ grasa 13 g ~ calorías derivadas de la grasa 120 ~ sodio 1940 mg ~ carbohidratos 81 g

Paleta de Cerdo y Frijoles Colorados*

1/2 libra de frijoles pinto secos (3 tazas cocidos)	1 lonja de pimiento verde
1 cebolla picada fina	1 diente de ajo
1 libra de paleta de cerdo	2 litros de agua
1 hoja de laurel	

Lavar y poner en remojo los frijoles dos o tres horas antes de usar o durante toda la noche. Cuando estén listos para cocinar, escurrir el agua y colocar los frijoles en un recipiente grande con dos litros de agua fría. Cocer por 30 minutos. Agregar el jamón, la cebolla, el pimiento, el laurel y el ajo. Cocer a fuego lento durante 2 horas. Rinde 8 porciones.

Información Nutricional (por porción): Calorías 200 ~ grasa 5 g ~ calorías derivadas de la grasa 45 ~ sodio 560 mg ~ carbohidratos 19 g

Sopa de Guisantes*

1 cebolla grande	6 tazas de agua
1 1/2 cucharaditas de sal	3 cucharadas de mantequilla o margarina
1 1/2 tazas de guisantes secos	

Picar la cebolla. Fritarla en mantequilla en una sartén grande hasta que se ablande. Lavar y escurrir los guisantes. Agregar el agua, los guisantes y la sal a la cebolla. Llevar todo a hervor. Luego bajar el fuego y tapar la sartén. Dejar cocer durante 2 horas hasta que se espese. NOTA: Si lo desea, cocine un hueso o pedazo de jamón en la sopa. Retirar el hueso y servir la carne con la sopa. Rinde 6 porciones (3/4 taza es una porción).

Información Nutricional (por porción): Calorías 200 ~ grasa 6 g ~ calorías derivadas de la grasa 60 ~ sodio 590 mg ~ carbohidratos 28 g

Ojitos Negros del Sur (con frijoles ojitos)

1 libra guisantes blancos de California tipo ojitos	1 lata (8 onzas) salsa de tomate
6 tazas de agua	1 cucharadita de sal
1/3 libra jamón	1/2 taza de apio picado
1 cebolla pequeña, picada	ajo en polvo y pimienta a gusto

Lavar y seleccionar los guisantes. Dejar en remojo durante toda la noche o hacerlos hervir en agua durante 2 minutos. Dejar reposar durante 1 hora. Agregar todos los ingredientes y cocinar hasta que los guisantes se ablanden, aproximadamente 1-2 horas. Agregar agua caliente durante la cocción si fuera necesario. Rinde 8 porciones.

Información Nutricional (por porción): Calorías 250 ~ grasa 3.5 g ~ calorías derivadas de la grasa 30 ~ sodio 500 mg ~ carbohidratos 38 g

*Adaptadas de "Cómo afectan los alimentos", EFNEP, University of Wisconsin-Extension, 1989.



University of Illinois * United States Department of Agriculture * Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food, Nutrition & Consumer Services of the U.S. Department of Agriculture.