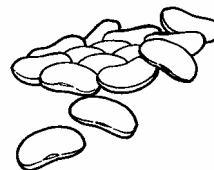


Cocinando con Frijoles y Guisantes Secos

Preparando frijoles y guisantes secos

Cada libra de frijoles o guisantes secos alimenta de 4 a 6 personas (5 - 6 tazas cocidos).

Lavarlos y retirar los brotes o piedras.



Remojando frijoles y guisantes (Nota: las lentejas y guisantes verdes no necesitan estar en remojo antes de ser cocinados).

Remojo rápido – Hervir durante dos minutos 1 libra de frijoles o guisantes en 6 tazas de agua. Retirar la cacerola del fuego, dejando reposar por 1 hora.

Remojo nocturno – Dejar los frijoles o guisantes en remojo en una cacerola con 6 tazas de agua por cada libra durante toda la noche. Los frijoles remojados por este método, conservarán la forma, tendrán una textura uniforme y se cocinarán más rápidamente. El remojo nocturno hace que los frijoles sean más digeribles y produzcan menos gas intestinal después de su ingestión.

Cocinando Frijoles y Guisantes Secos

1. Cubrir con agua los frijoles o guisantes remojados. Agregar 1 cucharada de aceite para reducir la espuma durante la cocción.
2. Llevar los frijoles a punto de hervor, luego reducir el fuego a mínimo y cocer hasta que estén blandos. La cocción debe ser lenta para que la cáscara no reviente. Revolver ocasionalmente.
3. Los frijoles y guisantes están listos cuando pueden ser pinchados con un tenedor. La mayoría de las variedades demoran de 1-1/2 a 2 horas.
4. Una taza de frijoles secos rinde de 2-3 tazas una vez cocidos.

Almacenando Frijoles y Guisantes Secos

- Almacenar los frijoles o guisantes secos en un recipiente hermético en un lugar fresco y seco.
- Los frijoles y guisantes secos pueden almacenarse durante dos años.
- Los frijoles cocidos se conservan en la nevera tapados de 4-5 días.
- Congelar los frijoles cocidos. La mayoría de los frijoles se conserva bien, salvo las lentejas. Colocar de 1 a 3 tazas de frijoles en un recipiente o bolsa de plástico para congelar. Colocar etiquetas indicando el contenido y la fecha. Se conservan durante 6 meses.



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 Service of the U.S. Department of Agriculture.