



BUENAS COMPRAS Invierno BUEN COMER 2017

...un boletín trimestral del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la UC

Los frijoles...altos en proteína, bajos en costo

La proteína es esencial para el crecimiento y buena condición de nuestros cuerpos. Los alimentos del grupo de proteínas provienen de los animales —pollo, carne de res y puerco y huevos. También provienen de las plantas —frijoles, nueces y mantequilla de cacahuete. Es importante comer alimentos del grupo de proteínas todos los días.

A veces puede ser difícil preparar comidas ricas en proteína para la familia y a la vez mantenerse dentro del presupuesto. Una excelente manera de hacerlo es sirviendo frijoles. Son una fuente barata de proteína y pueden usarse en muchas formas. Para sacarle el mayor provecho a su dinero, empiece con los frijoles secos. Solo toma un poco de planeación.

Los frijoles secos necesitan ser remojados y cocidos antes de comerse.

El remojo tradicional

Agregue una libra de frijoles secos a seis tazas de agua en un recipiente grande. Deje los frijoles en remojo toda la noche.

Remojo rápido

Combine una libra de frijoles secos con seis tazas de agua en un recipiente grande. Lleve el agua al punto de ebullición. Apague el fuego, tape la olla y deje los frijoles remojar durante dos horas.

Después del remojo, escurra los frijoles y enjuáguelos con agua.

Cueza los frijoles

Coloque los frijoles en una olla y cúbralos con agua. Tape y hierva a fuego lento durante 45 a 60 minutos o hasta que los frijoles se hayan ablandado. Tíreles al agua y enjuáguelos.



- Una libra de frijoles secos produce seis tazas de frijoles cocidos.
- Una taza de frijoles secos equivale a tres tazas de frijoles cocidos y escurridos.
- Una lata de 15 onzas de frijoles equivale a 1½ tazas de frijoles cocidos y escurridos.
- No agregue sal o ingredientes ácidos como vinagre, tomates, jugo a los frijoles, pues esto retarda el proceso de cocción. Mejor agregue estos ingredientes cuando los frijoles se han ablandado.

Frijoles

Los frijoles son ricos en nutrientes. Contienen una variedad de vitaminas y minerales, así como proteína, fibra, folato, hierro, potasio y magnesio. Debido a su alta concentración de nutrientes buenos para la salud, incluir más frijoles en la dieta familiar puede mejorar la salud en general y también reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades, incluyendo las del corazón y muchos tipos de cánceres. La Guía Alimenticia para los Estadounidenses del 2015 recomienda consumir 1½ tazas de frijoles a la semana para tomar ventaja de estos potenciales beneficios a la salud.

Sopa de frijoles refritos

Rinde: 4-5 porciones Tiempo de cocción: 30 minutos

El uso de frijoles secos que han sido cocidos con anterioridad es una buena forma de preparar una sopa rápida con sabor a cocción lenta.

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla grande (1 taza picada)
- 1 chile morrón verde mediano (1 taza picado)
- 2 cucharaditas de ajo picadito
- 1 lata (14½ onzas) de caldo de pollo o verduras sin grasa
- 1 lata (14½ onzas) tomates cocidos estilo mexicano
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles negros*
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles rojos*
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles refritos
- ¼ cucharadita de comino molido
- Pimienta negra al gusto

**Puede substituir con frijoles secos cocidos
– cualquier variedad*

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla de 4½ cuartos a fuego medio. Agregue la cebolla y el chile morrón picados y cocine durante dos o tres minutos o hasta que se hayan ablandado.
2. Agregue el ajo, caldo y tomates cocidos y revuelva. Suba el fuego a alto.
3. Enjuague y escurra los frijoles negros y rojos y agréguelos a la olla. Agrégue los frijoles refritos y el comino. Revuelva bien.
4. Tape y deje que hierva. Reduzca el fuego y revuelva ocasionalmente durante cinco a siete minutos o hasta que esté listo para servir.



CINDY FAKE
DIRECTOR DEL CONDADO

KELLEY BRIAN
CONSEJERA DE JÓVENES, FAMILIAS Y COMUNIDADES

ROSEMARY CARTER
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Website: <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: John I. Sims, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA - SNAP.