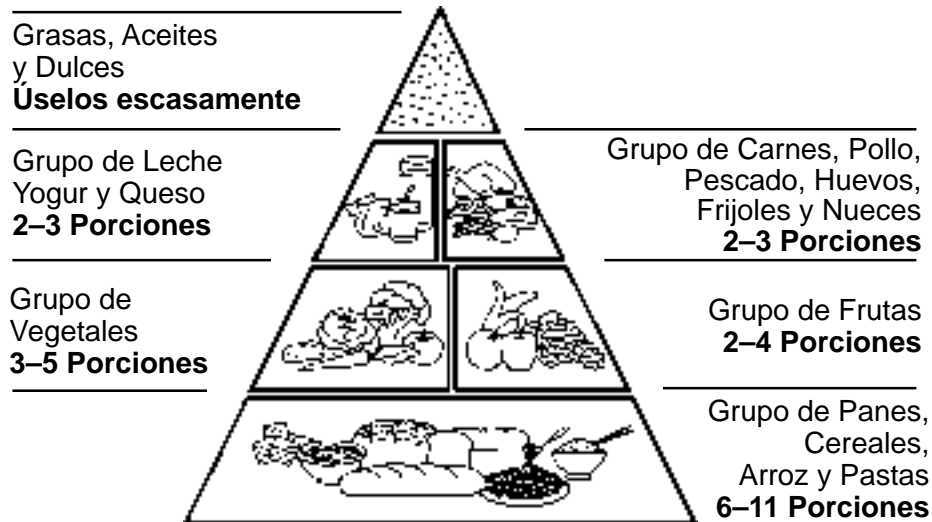


LEGUMBRES

(Sustituyen a la carne)

La Pirámide Guía de las Comidas



Todas las personas necesitan 2 porciones o más, de alimentos que contengan proteína tales como carne de res, pescado, carne de ave, huevos o frijoles. Las legumbres son una fuente muy económica de proteína.



Frijoles tipo
"navy"



Frijoles tipo
"kidney"
riñón



Frijoles tipo
"pinto"



Habichuelas



Guisantes
secos



Lentejas



Cacahuates

Sugerencias para sus compras

Compare precios: Los frijoles son muy económicos.

1 libra de carne de res 4 o 5 porciones

costo por libra _____

1 lata de frijoles (16 onzas) de 2 a 4 porciones

costo por libra _____

1 libra de frijoles secos de 6 a 8 porciones

costo por libra _____

Como cocinar los frijoles

Los frijoles deben ponerse en remojo para que se ablande la piel. Los guisantes y las lentejas no necesitan ponerse en remojo. Se ablandan al cocinarse.

Remojar durante la noche

1. Cubrir los frijoles con agua. No agregue sal.
2. Tapar el recipiente y dejarlos en remojo toda la noche.
3. Añadir carne, si se desea. Cocinar hasta que estén hechos.
4. Añadir la sal.

Remojo rápido—retiene los elementos nutritivos

1. Cubrir los frijoles con agua. No agregue sal.
2. Hervir 2 minutos en la cacerola sin tapar.
3. Retirar del fuego. Tapar la cacerola y dejar reposar durante 1 hora.
4. Agregar la carne, si se desea. Cocinar hasta que estén hechos.
5. Añadir la sal.

Tiempo de cocción

Guisantes secos, lentejas	De 30 a 45 minutos
Habas	1 hora
Frijoles tipo "great northern," pequeño rojos y blancos	De 1 ¹ / ₄ a 1 ¹ / ₂ horas
Frijoles tipo "kidney," pinto y "navy"	2 horas

Hechos acerca de los frijoles que debe recordar

- 1 taza de frijoles secos, equivalen a 2¹/₂ tazas de frijoles cocidos.
- No agregue sal al agua de remojar los frijoles pues estos no se ablandarán.
- Si el agua forma espuma, añadir aceite y destapar la cacerola.
- Los frijoles viejos tardan más tiempo en hervir que los nuevos. No los cocine juntos.
- Mantener los frijoles en un recipiente con la tapadera ajustada.

Frijoles en combinación con otros alimentos

Frijoles

(proteína incompleta). Los frijoles proveen proteína incompleta que el cuerpo no puede utilizar bien.



Derivados de animales
(proteína completa) leche, queso, carne de res o de ave, huevos
O
Derivados de granos
(proteína incompleta)
pan, tortillas, arroz, maíz



Frijoles con otros alimentos

(proteína completa que el cuerpo puede usar bien)
sandwich de mantequilla de cacahuate y leche
chiles con carne y frijoles,
tacos de frijoles
sopa de quisantes y galletas tipo "crackers"
frijoles y arroz
frijoles con pan de maíz
macarrones y queso
frijoles aplastados y galletas tipo "crackers"

¿Porqué algunas personas sufren de gas intestinal cuando comen frijoles?

Los frijoles contienen ciertos hidratos de carbono poco comunes (fécula). Los humanos no poseen las enzimas necesarias para digerir este tipo de hidratos de carbono. Estos son digeridos por bacteria en los intestinos. Al ser digeridos por la bacteria, los hidratos de carbono forman gas.

Taco de frijol

Hace 6 tacos

2 cucharadas de aceite
6 tortillas de maíz
1 cucharada de aceite
1 cebolla pequeña, picada
1 cucharadita de ajo en polvo
1 lata de frijoles fritos

1 taza de queso rallado
 $\frac{1}{4}$ lechuga cortada en trozos
2 tomates cortados en trozos
Salsa picante o salsa de taco
3 cucharadas de semillas de girasol, si
si desea

1. Calentar el aceite y freir las tortillas siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Si el aceite se evapora, añadir una cucharada más en la sartén. Freir la cebolla. Añadir el ajo en polvo.
3. Agregar los frijoles fritos. Calentar bien.
4. Usando una cuchara, llenar los tacos con la mezcla. Espolvorear con el queso rallado, la lechuga, los tomates, la salsa de taco o salsa picante y las semillas de girasol.



- Calorías: 269 por taco.
- Fuente excelente de proteína, calcio, hierro y vitaminas B.

Pasta de Frijoles

$1\frac{1}{4}$ taza (una lata de una onza) de frijoles cocinados
1 cucharada de vinagre
 $\frac{3}{4}$ cucharaditas de chiles en polvo o salsa picante, a gusto
 $\frac{1}{8}$ de cebolla pequeña, cortada fina
Galletas o palitos crudos de vegetales

1. Escurre los frijoles
2. Coloque los frijoles escurridos, vinagre, y los chiles en polvo en un recipiente cóncavo. Mezcle o muele hasta que este uniforme.
3. Mezcle las cebollas
4. Sirva con galletas o vegetales crudos, tales como aji verde, zanahorias, chauchas o ejotes, apio, brócoli, y tomates.

Chili

Hace 6 porciones de 1 taza cada una

1 taza de frijoles tipo "kidney" o pintos	1 lata de 16 onzas de tomates
1 cebolla grande	1 taza de agua
1 pimiento verde	1 o 2 cucharadas de chile en polvo, a su gusto
1/2 libra de carne de res, picada	1 1/2 cucharaditas de sal
1 lata de 8 onzas de salsa de tomate	

1. En una cacerola poner los frijoles y cubrirlos con agua. Hervir durante 2 minutos. Apagar el fuego y dejarlos reposar durante 1 hora.
2. Cocinar los frijoles por 2 horas o hasta que estén hechos. Escurrir y tirar el agua.
3. En una sartén dorar la carne, separandola mientras se frie.
4. Picar la cebolla y el pimiento verde y añadir a la carne, cocinar hasta que esté hecha.
5. Escurrir y tirar la grasa.
6. Añadir a la carne la salsa de tomate, los tomates, el agua, el chile en polvo y la sal.
7. Añadir la carne y la salsa de tomate y sazones a los frijoles. Cocinar de 10 a 20 minutos hasta que espese a su gusto.

- Calorías: 255 por cada ración de 1 taza.
- Fuente excelente de proteína, hierro, vitaminas B y vitamina C.



Sopa de guisantes partidos o lentejas con verduras

Hace 4 porciones de 1 1/3 tazas cada una

1 papa mediana	1 cuarto de agua
2 zanahorias medianas	1 cucharada de aceite
2 tallos de apio	1 cucharadita de sal
1/2 cebolla pequeña	1/4 de cucharadita de pimienta
1 taza de guisantes partidos o lentejas	1 cucharada de jugo de limón (si lo desea)

1. Lavar y escurrir los guisantes.
2. Cortar la papa, las zanahorias, el apio y la cebolla.
3. Poner el agua a hervir en una cacerola grande. Añadir la cebolla, los guisantes o lentejas y el aceite.
4. Cubrir y hervir a fuego lento de 30 a 45 minutos hasta que los guisantes estén tiernos.
5. Agregar la papa, zanahorias, apio, sal y pimienta si lo desea. Cocinar hasta que estén tiernos de 15 a 20 minutos.
6. Agregar el jugo de limón, revolviendo si lo desea y servir inmediatamente.

- Calorías: 248 por cada porción de 1 1/3 de taza.
- Fuente excelente de proteína, vitamina A, complejo vitamínico B, hierro y fibra.

Preparado por Sue Nicholson Butkus, Especialista en Nutrición, Washington State University, Pullman, Washington.

Publicado en cumplimiento de los actos públicos del 8 de mayo, y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, por Washington State University Extension. Los programas y planes de acción son auspiciados y cumplen con las leyes federales del estado sobre no discriminar por raza, color, género, religión, origen, estado civil, impedimentos físicos, o preferencia de género. Revisado Octubre 2004. Sujeto código 661. A.

EM4707S