

LO ESENCIAL DE LOS GRANOS Y FRIJOLES

LOS FRIJOLES SON RICOS EN VITAMINAS, MINERALES, PROTEÍNAS Y FIBRA. LOS FRIJOLES SECOS SON BARATOS, Y FÁCILES DE PREPARAR.

1. Limpie

- Antes de remojarlos, examine los frijoles, chícharos o las lentejas.
- Deseche los que estén descoloridos o arrugados.

2. Remoje

Para remojarlos rápidamente:

- Llene una olla con agua, agregue los granos y póngalos a hervir.
- Hierva los granos por 5 minutos. Apague el fuego, cúbralos y déjelos reposar por una hora.
- Escurra el agua en que los remojó. Enjuague los granos.

Para remojarlos durante la noche:

- Llene un tazón con 3 tazas de agua fría por cada taza de granos.
- Remoje los granos de 8 a 12 horas a temperatura ambiente.
- Escurra el agua en que los remojó. Enjuague los granos



3. Cocine

- Añada suficiente agua de tal forma que cubra los frijoles, chícharos o las lentejas siquiera 2 pulgadas más.
- Cocínelos a fuego lento de 30 minutos a 2 horas, hasta que estén cocidos. Puede ser necesario añadir más agua para que no se sequen.
- Los frijoles, chícharos y las lentejas están listos cuando se pueden partir fácilmente con un tenedor.
- Consúmalos o guárdelos en el refrigerador o congelador.

4. Guarde

- Congele los granos cocidos si los va a consumir más adelante. Cuando los vaya a utilizar, descongélalos y prepárelos como si fueran granos enlatados.

Tiempo de cocimiento de los granos y frijoles

Use 1 taza de granos secos para obtener 3 tazas después de la cocción **Use esta cantidad de agua** **Cocine por este tiempo**

Frijoles negros	3 tazas	Unas 2 horas
Frijoles de ojo negro	2½ tazas	½ hora
Frijoles norteños	2½ tazas	De 1 a 1½ hora
Frijoles rojos	3 tazas	Unas 2 horas
Lentejas (no remoje)	2½ tazas	½ hora
Habas	2½ tazas	45 minutos a 1 hora
Frijoles navy	3 tazas	1½ a 2 horas
Frijoles rosados o pintos	3 tazas	2 horas

*A medida que aumenta la altitud, toma más tiempo rehidratar y cocinar los granos secos. La diferencia se empieza a notar a partir de los 3,500 pies de altura.