

Un elemento básico en la despensa, los frijoles. Son ricos en vitaminas, minerales, proteínas y fibra. También, son baratos y fáciles de preparar. ¡Siga estos sencillos pasos para preparar frijoles y lentejas en casa!

## 1 LIMPIE

- Antes de remojar, revise los frijoles o lentejas secos.
- Elimine los que estén descoloridos o marchitos.

## 2 REMOJE

- Para remojar rápidamente:
  - Llene una olla con agua, agregue los frijoles y lleve a hervir.
  - Hierva los frijoles durante 5 minutos. Baje el calor, cubra y deje reposar durante una hora.
  - Escurra el agua donde remojó. Enjuague los frijoles.
- Para remojar toda la noche:
  - Llene un recipiente con 3 tazas de agua fría por cada taza de frijoles.
  - Remoje los frijoles durante 8 a 12 horas a temperatura ambiente.
  - Escurra el agua donde remojó. Enjuague los frijoles.

## 3 COCINE

- Agregue suficiente agua para cubrir los frijoles o las lentejas secas con dos pulgadas.
- Hierva a fuego lento los frijoles de 30 minutos a 2 horas, hasta que estén cocidos. Es posible que necesite agregar agua para evitar que se resequen los frijoles.
- Los frijoles y las lentejas están cocidos cuando se pueden abrir fácilmente con un tenedor.

Use 1 taza de frijoles secos para preparar alrededor de 3 tazas de frijoles cocidos	Use esta cantidad de agua*	Cocine durante esta cantidad de tiempo*
<b>Frijoles negros</b>	3 tazas	Aproximadamente 2 horas
<b>Guisantes pintos, chícharo de vaca</b>	2½ tazas	½ hora
<b>Frijoles blancos medianos</b>	2½ tazas	1 a 1½ horas
<b>Alubias</b>	3 tazas	Aproximadamente 2 horas
<b>Lentejas (no se remojan)</b>	2½ tazas	½ hora
<b>Habas verdes</b>	2½ tazas	45 minutos a 1 hora
<b>Frijoles blancos pequeños</b>	3 tazas	1½ a 2 horas
<b>Frijoles rosados o pintos</b>	3 tazas	2 horas

## 4 ALMACENE

- Úselos o guárdelos en el refrigerador o en el congelador.
- Cuando los vaya a usar, descongélelos y prepárelos como frijoles enlatados.

\*A medida que aumenta la altitud, los frijoles secos se tardan más tiempo en rehidratarse y cocinarse. La diferencia empieza a ser notable arriba de los 3,500 pies de altura.