

Guisos con Frijoles de Carita (*Black-Eyed Peas*)



Los frijoles de carita son un alimento nutritivo y barato. Tienen muy bajo contenido de grasas y sodio, pero un contenido alto de fibra, ácido fólico y proteínas.

Para obtener la mayor cantidad de proteína de los frijoles sírvalos con granos comestibles, tales como maíz, arroz y trigo. Los frijoles cocidos también son una fuente importante de hierro.

Una porción es equivalente a 1/2 taza.

Usos

Utilice los frijoles como una sabrosa guarnición, o inclúyalos en guisados, sopas y ensaladas.

Los frijoles de carita generalmente vienen en paquetes de 1 o 2 libras. Una libra de frijoles equivale aproximadamente a dos tazas.

Una taza de frijoles sin cocinar rinde 3 tazas de frijoles cocidos (6 porciones).

Almacenamiento

Guarde los frijoles en un envase hermético y consérvelos en un sitio fresco y seco. Para conservar su sabor utilícelos antes de un año de haberlos adquirido.

Los frijoles cocidos pueden congelarse o refrigerarse. Congélelos en un envase hermético, de poca profundidad (de no más de 3 pulgadas de profundidad) y consúmalos en un periodo no mayor de 6 meses. Los frijoles cocidos que conserve en el refrigerador también deberán guardarse en un envase poco profundo y con tapa. Esto permite que se enfríen más rápidamente y de forma más segura.

Nunca guarde una cazuela grande de frijoles cocidos en el refrigerador o el congelador, puesto que pueden no enfriarse con la rapidez necesaria para evitar que alguien se enferme.

Una vez cocidos, refrigere los frijoles antes de que transcurran dos horas desde su preparación y consúmalos en los siguientes 4 ó 5 días.

Frijoles de Carita (Rinde 6 porciones, de 1/2 taza cada una)

Ingredientes:

1 taza de frijoles de carita
1 cebolla chica (si gusta)
chile jalapeño (si gusta)
sal (al gusto)

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el área en la que va a cocinar esté limpia.
2. Enjuague los frijoles con agua corriente. Separe cualquier frijol roto, piedrita y otros objetos que se encuentren en los frijoles.
3. Remoje los frijoles: colóquelos en una cazuela grande. Añada 5 tazas de agua por cada taza de frijoles, haga hervir el agua y déjela hervir durante 2 minutos. Retire la cazuela del quemador, cúbrala y déjela reposar durante dos horas.
4. Drene el líquido de los frijoles y reemplácelo con agua fresca (la misma cantidad que utilizó para remojarlos).
5. Añada la cebolla y los chiles jalapeños a los frijoles. Haga hervir el agua, después baje la temperatura y cocine por 2 horas aproximadamente o hasta que los frijoles estén suaves. Añada agua cuando sea necesario.
6. Añada sal y sírvalos.

Consejo: Añada la sal cuando los frijoles estén casi listos. Si agrega la sal al principio los frijoles se endurecerán.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Adjunta y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Universitario Texas A&M.

Producido por Agricultural Communications, El Sistema Universitario Texas A&M.

Conforme a la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., a esta institución se le prohíbe discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad.

Emitido en promoción del Trabajo Cooperativo de Extensión Agrícola y Economía del Hogar, Decreto del Congreso del 18 de mayo de 1914, según enmienda, y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Chester P. Fehlis, Director Comisionado, Extensión Cooperativa de Texas, El Sistema Universitario Texas A&M.

Nuevo

