



Grupo de Carnes & Frijoles



Consuma proteínas sin grasa

- El grupo de carnes incluye carnes rojas, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces.
- Debe comer aproximadamente 5.5 onzas de este grupo por día.
- La carne y algunos vegetales tienen hierro. Para que el hierro de los vegetales rinda (asimilación), combínelos con carne o alimentos ricos en vitamina C.
- Disminuya las grasas saturadas y el colesterol de su dieta. Prefiera las carnes magras, aves sin piel y el pescado. Prepárelas al horno, a la parrilla o en la cacerola a fuego lento. Los frijoles secos son también una excelente opción y contienen pocas grasas.
- Descongele carnes en la nevera. Si usa el microondas para descongelar carnes, aves o pescado, debe cocerlos inmediatamente. No lave las carnes descongeladas antes de cocerlas para evitar la propagación de bacterias.

Una porción equivale a:

- 2 - 3 onzas de carne, aves o pescado es del tamaño de un mazo de cartas.

1 onza de carne equivale a:

- 1/4 taza de frijoles cocidos, guisantes o lentejas
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- 1/2 onza de nueces o semillas
- 1 huevo



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.

Preparando Frijoles y Guisantes secos

- Cada libra de frijoles secos rinde para 4 - 6 personas (5 - 6 tazas cocidos).
- Enjuague los frijoles y retire las piedras, brotes o elementos impropios.

Remojo de Frijoles y Guisantes Secos (Nota: Las lentejas y guisantes verdes no necesitan remojo antes de la preparación.)

Remojo rápido – Lleve a punto de ebullición 1 libra de frijoles o guisantes secos y 6 tazas de agua. Deje hervir durante 2 minutos. Retire del fuego y deje reposar por 1 hora.

Remojo nocturno – Ponga en remojo durante la noche, en una cacerola, 6 tazas de agua por cada libra de frijoles o guisantes secos. Los frijoles y guisantes secos remojados de esta manera mantendrán su forma original, tienen una textura uniforme y se cuecen más rápido. El remojo nocturno también los hace más fáciles de digerir, provocando menos gases intestinales, que suelen ser comunes después de comerlos.

Cocción de Frijoles & Guisantes Secos

1. Cubrir los frijoles o guisantes remojados con agua. Agregar 1 cucharada de aceite o cualquier otro tipo de grasa para reducir la espuma durante la cocción.
2. Llevar los frijoles o guisantes a punto de ebullición. Reducir el fuego a mínimo y dejar cocer hasta que se ablanden. La cocción debe ser muy lenta para evitar que los frijoles se revienten. Revolver de vez en cuando.
3. Los frijoles y guisantes están listos cuando pueden ser pinchados con un tenedor. La mayoría de las variedades demora de 1-1/2 a 2 horas.
4. Una taza de frijoles o guisantes secos rinde 2-3 tazas de cocidos.

Almacenamiento de Frijoles y Guisantes Secos

- Guarde los frijoles y guisantes secos en un recipiente cerrado herméticamente, en un lugar fresco y seco.
- Los frijoles y guisantes secos pueden almacenarse por dos años.
- Los frijoles cocidos, si guardados en recipientes cerrados, pueden conservarse en la nevera de 4-5 días.
- Congeeles los frijoles cocidos. La mayoría de ellos se congela bien, salvo las lentejas. Coloque de 1 a 3 tazas de frijoles cocidos en un recipiente hermético o bolsa de plástico de congelar. Agregue una etiqueta con la cantidad y fecha. Se conservan hasta 6 meses.



Mini-objetivos

1. _____

2. _____

