



Frijoles secos

3 CONSEJOS DE PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Los frijoles son una gran alternativa de bajo costo a la carne y el pollo, y se pueden usar en lugar de la carne en sopas y guisos.
- Para una cocción más fácil, remoje los frijoles en agua durante toda la noche. Simplemente coloque los frijoles en un recipiente, cubra con algunas pulgadas de agua y remójelos a temperatura ambiente durante toda la noche. Al día siguiente enjuague el exceso de agua y cocine de la forma deseada.
- Si se olvida de remojar los frijoles durante la noche, intente cocinarlos en una olla de cocción lenta, a fuego bajo, durante el día con algunas pulgadas de agua. Prepare una cantidad grande una vez y congele las sobras para comidas futuras.

2 CONSEJOS PARA COMPRAR Y GUARDAR

- Busque frijoles que sean brillantes y parecidos en tamaño y forma. Evite comprar frijoles dentro de un paquete dañado o abierto.
- Coloque los frijoles en un contenedor de almacenamiento hermético o en un frasco de vidrio. Puede almacenar los frijoles en un lugar fresco, oscuro y seco por hasta 1 año.

1 DATOS NUTRICIONALES

- Los frijoles son ricos en fibra. Una dieta rica en fibra lo ayuda a sentir saciedad y evita que los niveles de azúcar en sangre aumenten.

GO! Escanee el código QR para saber más.

