



FRIJOLES, GRANDES DEL NORTE, SECOS

Fecha: Marzo 2014 Código: 100380

DESCRIPTION DEL PRODUCTO

- Los frijoles secos grandes del norte son de grado "US 1"

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los Frijoles Grandes del Norte vienen en paquetes de 2 libras. Una bolsa de 2 libras de frijoles grandes del norte secos será de aproximadamente 24 porciones (½ taza cada una) después de cocinarlos.

ALMACENAMIENTO

- Guarde los frijoles secos en un lugar fresco y seco, lejos del piso. Evite las temperaturas altas y la humedad alta.
- Después de abrir, guarde los frijoles secos sin usar en un recipiente bien tapado o en una bolsa de plástico.
- Guarde los frijoles cocidos en un recipiente tapado que no sea de metal y refrigere. Usar dentro de 2 días o congelar.
- Observe la fecha "Mejor si se usa antes de" o "Mejor antes de" en el paquete.
- Para obtener más orientación sobre cómo almacenar y mantener los alimentos del USDA, visite el sitio web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCINADO

- Los frijoles secos deben clasificarse para eliminar piedritas u otros objetos extraños. Revise los frijoles, un puñado a la vez, y deseche la tierra, las piedritas o los frijoles que estén rotos, descoloridos o arrugados.
- Una vez clasificados, coloque los frijoles en una olla o colador y enjuáguelos varias veces con agua fría bajo el grifo.
- Coloque los frijoles en una olla y agregue agua para cubrir los mismos. Los frijoles secos absorberán el líquido y pueden duplicar o triplicar su tamaño, así que asegúrese de agregar mucha agua. *Mire el reverso para obtener instrucciones sobre el remojo.*

Los valores de los nutrientes en la etiqueta de información nutricional provienen de la base de datos nacional de nutrientes del USDA para referencia estándar, o son valores promedio de proveedores que proporcionan alimentos del USDA. Consulte la etiqueta de información nutricional del producto o la lista de ingredientes para obtener información específica del producto.

USOS Y CONCILIOS:

- Los frijoles grandes del norte cocidos se pueden usar en ensaladas, sopas, guisos, cacerolas y chili, o como guarnición.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ¼ de taza de frijoles cuenta como 1 onza en el grupo de alimentos proteicos de MyPlate.gov o como 1 onza en el grupo de vegetales. Para una dieta de 2000 calorías, la recomendación diaria es de aproximadamente 5 ½ onzas.
- Los frijoles grandes del norte son bajos en grasa, no contienen colesterol y proporcionan más del 20 % de la cantidad diaria recomendada de fibra.

OTROS RECURSOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

DATOS NUTRICIONALES

Tamaño de la porción: ½ taza (89 g) de frijoles grandes del norte sin sal, cocidos

Cantidad por porción

Calorías 104 **Calorías de Grasa** 0

% Valor Diario*

Total de Grasa 0 g	0%
Grasa Saturada 0 g	0%
Grasa <i>Trans</i> 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 0 mg	0%
Total Carbohidratos 19 g	6%
Fibra Dietética 6 g	24%
Azúcar 0 g	
Proteína 7 g	

Vitamina A	0%	Vitamina C	2%
Calcio	6%	Hierro	11%

* Los valores porcentuales diarios se basan en una dieta de 2000 calorías.

REMOJO DURANTE LA NOCHE

Nota: asegúrese de usar una olla lo suficientemente grande, ya que los frijoles se expanden al doble o al triple de su tamaño cuando se remojan y se cocinan.

1 TAZA DE FRIJOLES SECOS RINDE ALREDEDOR DE 3 TAZAS DE FRIJOLES COCIDOS.

- Coloque los frijoles en una olla y cubra con agua al menos 3 pulgadas por encima de los frijoles.
- Remojar durante la noche. Escurra los frijoles remojados; enjuague con agua limpia y escurra nuevamente.
- Coloque los frijoles en una olla (o manténgalos en la misma), agregue agua limpia (alrededor de 3 tazas si comenzó con 1 taza de frijoles secos), hierva, baje el fuego y cocine a fuego lento hasta que estén suaves, alrededor de 2 horas.
- Es posible que deba agregar más agua durante la cocción. Los frijoles ahora están listos para usarse en recetas que requieran frijoles cocidos o enlatados.

Nota: Para recetas con un largo tiempo de cocción, como sopas o frijoles horneados, puede usar los frijoles escurridos una vez que se hayan remojado durante la noche y luego seguir las instrucciones de la receta.

Adaptado de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Connecticut y el Concilio de Frijoles Secos de EE. UU.

PLATILLO CALIENTE LLENO DE FRIJOLES

RINDE COMO 8 PORCIONES

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles grandes del norte, cocidos
- 1 libra de carne molida
- 1 cebolla grande, picada
- ¼ taza de azúcar morena (o azúcar regular)
- ½ taza de salsa de tomate cátsup
- 2 cucharadas de vinagre
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de frijoles rojos, cocidos, o 1 lata (como 15 onzas) de frijoles rojos
- 1 lata (como 15 onzas) de frijoles vegetarianos

Instrucciones

- Precalente el horno a 350 grados F.
- En una sartén grande, cocine bien la carne molida y la cebolla hasta que se doren. Asegúrese de que todo el color rosado haya desaparecido de la carne y los jugos. Cocine muy bien la carne molida. Lávese cuidadosamente las manos y cualquier superficie que haya estado en contacto con la carne cruda.
- Escurra y deseche la grasa de la sartén.
- Agregue la azúcar morena, el cátsup, el vinagre, la pimienta y los frijoles y mezcle bien.
- Coloque en una cacerola.
- Hornee por 1 hora.

Información Nutricional de 1 porción del Platillo Caliente Lleno de Frijoles

Calorías	300	Colesterol	50 mg	Azúcar	16 g	Vitamina c	5 mg
Calorías de grasa	70	Sodio	400 mg	Proteína	25 g	Calcio	87 mg
Total de grasa	7 g	Total de Carbohidratos	43 g	Vitamina A	10 RAE	Hierro	4 mg
Grasa saturada	3 g	Fibra Dietética	9 g				

Receta proporcionada por el Buscador de Recetas de la Conexión SNAP-ED

SOPA DE FRIJOLES CON AJO

RINDE COMO 6 PORCIONES

Ingredientes

- 3 tazas de frijoles grandes del norte, cocidos
- 2 tazas de cebolla picada
- ½ taza de apio picado
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 latas (como 14 onzas cada una) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata (como 15 onzas) de zanahorias, rebanadas y sin escurrir
- ½ cucharadita de pimienta

Instrucciones

1. En una sartén grande, cocine la cebolla, el apio y el ajo en aceite vegetal durante 3 a 4 minutos a fuego medio.
2. Agregue el caldo de pollo y los frijoles; caliente hasta que hierva.
3. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que el apio esté suave, unos 6 minutos.
4. Agregue las zanahorias y la pimienta enlatadas y caliente otros 2 minutos.

Información Nutricional de 1 porción (como 1 taza) de la Sopa de Frijoles con Ajo

Calorías	210	Colesterol	0 mg	Azúcar	4 g	Vitamina C	9 mg
Calorías de grasa	50	Sodio	200 mg	Proteína	11 g	Calcio	105 mg
Total de grasa	6 g	Total Carbohidratos	31 g	Vitamina A	396 RAE	Hierro	3 mg
Grasa saturada	0.5 g	Fibra Dietética	8 g				

Receta adaptada del Concilio de Frijoles Secos