

# Lima Bean

## How to Prepare:

If cooking dry beans, soaking them for 6-8 hours (overnight) before cooking will reduce cooking time.

Drain well; put beans in a large pot with 2 inches of water to cover them; bring to a boil and skim off any foam that forms. Once the water is boiling, reduce heat to a simmer. Cook for 1-2 hours; when the beans are easily mashed with a fork, they're done.

Don't add salt as this toughens the beans. You can add bay leaves, cumin, or other spices to flavor the beans.



## How to Use:

Use in soups, stews, or roast

## Nutrition Facts:

High in Fiber, Folate,  
Protein, Potassium, and  
Magnesium

# Frijoles de Lima

## Como Preparar:

Si va a cocinar frijoles secos, remojarlos durante 6-8 horas (por la noche) reducirá el tiempo de cocinar. Cuélelos bien; ponga los frijoles en una olla grande con 2 pulgadas de agua para cubrirlos; Hierva y quite cualquier espuma que se forme. Una vez que el agua este hirviendo, reduzca a fuego lento. Cocínelos durante 1-2 horas cuando los frijoles se aplastan fácilmente con un tenedor, ya están listos.

No añada sal ya que esta endurece los frijoles. Puede añadir hojas de laurel, comino, u otras especias para darle sabor a los frijoles.



## Como Usar:

Puede  
ponerlos en sopas

## Datos de Nutrición:

Contiene la Fibra, Folato,  
Proteína, Potasio, and  
Magnesio