

Dried beans

There are a wide variety of dried beans including, black, pinto, red, kidney, chickpeas, lima, navy, cannellini, and great northern beans! Each type of bean is packed with different nutrient benefits for our health and bodies. Aside from being nutritious, dried beans are shelf-stable and versatile enough to add to almost any dish!

Nutrition Value



Beans are a great plant-based protein.

*1 cup of cooked beans can offer up to 15 grams of protein and 12 - 19 grams of fiber (depending on the type of bean). Beans are also packed with iron, potassium, and folate.

Added benefit: Because dried beans are not cooked yet, you get to control how much salt to add when cooking.

Preparation:

To cook: Soak overnight in water. Drain the next day and transfer beans to a pot. Add fresh water and bring to a boil. Once boiling, reduce heat and let simmer until done. Beans should be tender. Cooking time will vary based on type of dried bean used.

Tip: To add flavor use onions, garlic, and herbs/spices like oregano and parsley. Customize it to how you like!

How to use:

Once cooked, beans can be enjoyed hot or cold! Add beans into stews, soups, chilis, into your main entree, or have them as a side. Beans can be added cold on top of salads to bring up the protein and fiber content. Refried beans make great fillings and dips. Baked beans are great as side dish. Use cooked beans where you would meat or chicken like a bean and cheese burrito, bean enchilada, beans and rice, or a bean and veggie soup.

Try this at home!

Make delicious refried beans to enjoy in burritos, as a dip, or next to rice! Cook your dried beans of choice and drain. Heat olive oil in a pan, add desired seasonings/spices. Add cooked beans and water and cook on low heat. Mash the beans until desired consistency. Add spices/seasonings as desired. Enjoy!



Frijoles secos

¡Hay una gran variedad de frijoles secos que incluyen frijoles negros, pintos, rojos, garbanzos, lima, blancos, cannellini y grandes del norte! Cada tipo de frijol está lleno de diferentes beneficios nutricionales para nuestra salud y nuestro cuerpo. ¡Además de ser nutritivos, los frijoles secos no se echan a perder tan rápido y son lo suficientemente versátiles como para agregarlos a casi cualquier plato!

Valor Nutricional



Los frijoles son una excelente proteína alternativa a las proteínas de animal.

*1 taza de frijoles cocidos pueden ofrecer hasta 15 gramos de proteína y de 12 a 19 gramos de fibra (dependiendo del tipo de frijol). Los frijoles también están llenos de hierro, potasio y ácido fólico.

Beneficio adicional: Debido a que los frijoles secos aún no están cocidos, usted puede controlar la cantidad de sal al cocinar.

Preparación:

Para cocinar: Ponga a remojar en agua durante la noche. Escurre la agua al día siguiente y transfiera los frijoles a una olla. Añade agua fresca y déje que hierva. Una vez que hierva, reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento hasta que esté listo. Los frijoles deben estar tiernos. El tiempo de cocinar variará según el tipo de frijol seco utilizado.

Consejo: Para agregar sabor, use cebollas, ajo y hierbas/especias como orégano y perejil. ¡Personalízelo a su gusto!

Cómo utilizar:

Una vez cocidos, los frijoles se pueden disfrutar fríos o calientes. Agregue frijoles en guisos, sopas, chiles, en su plato principal o uselos como acompañamiento. Los frijoles se pueden agregar fríos encima de las ensaladas para aumentar el contenido de proteína y fibra. Los frijoles refritos hacen excelentes rellenos y salsas. Los frijoles horneados son excelentes como guarnición. Use frijoles cocidos donde usaría carne o pollo como un burrito de frijoles y queso, una enchilada de frijoles, frijoles y arroz, o una sopa de frijoles y vegetales.

¡Prueba esto en casa!

¡Prepara deliciosos frijoles refritos para disfrutar en burritos, como salsa o junto al arroz! Cocine los frijoles secos de su elección y escúrralos. Caliente aceite de oliva en una sartén, agregue los condimentos/especias deseados. Agregue los frijoles cocidos y agua, y cocine a fuego lento. Triture los frijoles hasta obtener la consistencia deseada. Agregue especias/condimentos a su gusto. ¡Disfrutar!

