



WIC...

**Healthy Habits,
Healthy Families**

Frijoles Secos y Enlatados

Los frijoles secos y enlatados son una buena fuente de fibra, proteína, hierro, zinc, ácido fólico y vitaminas B. Disfrute de los frijoles en sopas, ensaladas y platillos al horno.

Para comprar frijoles secos y enlatados...

- Busque variedades de frijoles secos. Por ejemplo:
 - Frijoles negros
 - Frijoles carita
 - Frijoles garbanzo
 - Alubias
 - Frijoles colorados
 - Haba blanca
 - Frijoles blancos
 - Frijoles pintos
- Haga la prueba con frijoles enlatados en lugar de frijoles secos. Elija frijoles enlatados sin azúcar, grasa, aceites o carnes agregadas.

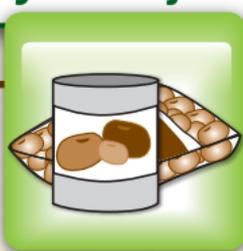
Para almacenar frijoles secos y enlatados...

- Almacene los frijoles secos en las bolsas de plástico en las que vienen. Vuélvalas a cerrar con un alambre o hágale un nudo a la bolsa. No ponga los frijoles en el refrigerador.
- Consuma los frijoles secos dentro de un lapso de 1 año y los frijoles enlatados dentro de un lapso de 2 años.

Para disfrutar frijoles secos y enlatados...

- Los frijoles secos se tienen que remojar antes de que se puedan cocinar. Lea las instrucciones en el paquete sobre cómo remojar y cocinar los frijoles.
- Los frijoles enlatados ya están cocidos. Sólo hay que abrir la lata, ponerlos en un sartén y calentarlos.
- La mayoría de las recetas llevan frijoles secos cocidos o frijoles enlatados.

**Frijoles, Chícharos
y Lentejas**



**Consuma más fibra.
Reduzca las grasas.**

Sopa de frijoles negros

www.calbeans.com

Esta receta lleva cuatro alimentos del programa WIC: frijoles negros y tres verduras que usted puede comprar con los vales con valor en efectivo.

Rinde
6
porciones

Ingredientes...

- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1½ tazas de cebolla picada
- 2 tazas de zanahoria, en rebanadas finas
- 1 taza de apio, en rebanadas finas
- 3 dientes de ajo, picados
- 3 latas (de 15 onzas) de frijoles negros
- 1 lata (de 14.5 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- ½ taza de agua
- 1½ cucharaditas de comino
- ¼ de cucharadita de (pimentón picante) o pimienta de cayena

Condimentos (opcionales): limón o rebanadas de lima, crema descremada o yogur sin sabor, salsa, arroz integral cocido, queso tipo cheddar bajo en grasa (rallado)

Instrucciones...

1. Caliente a fuego medio-alto el aceite de olivo en un sartén grande, acitroné la cebolla, las zanahorias, el apio y el ajo durante 3 minutos. Tape el sartén, cocine durante 10 minutos, revuelva varias veces hasta que las verduras estén suaves.
2. Pase las verduras a la licuadora. Añada 2 latas de frijoles sin escurrir. Haga puré la mezcla hasta que se siente suave.
3. Regrese la mezcla al sartén. Escorra y enjuague el resto del contenido de la lata de frijoles; agréguelos a la sopa. Incorpore el caldo, el agua, el comino y la pimienta cayena. Deje que se cocine a fuego lento. Deje cocinar destapado, durante 10 minutos, revolviendo frecuentemente para evitar que los ingredientes se peguen.
4. Sirva con los condimentos de su preferencia.

Información nutricional...

Calorías 250, Grasa 4.5g, Carbohidratos 38g, Proteína 14g, Fibra 14g, Sodio 870mg, Colesterol 0mg.

Los objetivos de mi familia

- Mi familia y yo probaremos de comer frijoles una vez a la semana.
- Mi familia y yo probaremos de preparar una receta nueva que lleve frijoles.
- Mi familia y yo probaremos de comer frijoles enlatados para la cena.
- Mi familia y yo probaremos de comer sopa de frijol negro.
- Otro _____