

Su guía sobre

# Frijoles

Además:  
5 recetas  
fáciles

Este contenido no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de atención médica calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una condición médica.

Cuando se trata de comidas saludables, no hay nada mejor que los frijoles. Los frijoles aportan fibra, folato, potasio, hierro y otros nutrientes valiosos. Además, son versátiles, sabrosos y económicos.



## Beneficios importantes de los frijoles

Aunque los perfiles nutricionales varían de un tipo a otro, todos los frijoles son una gran fuente de proteínas de origen vegetal. El consumo de frijoles y otras legumbres, como las lentejas, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Como son una buena fuente de fibra, también pueden ayudar a mantener la glucosa en sangre equilibrada.



## Adiós a los gases

Algunas personas tienen problemas para digerir los frijoles. Sin embargo, hay formas de limitar estos efectos secundarios. Para empezar, incorpore los frijoles de forma gradual a su dieta. Agregar grandes cantidades de alimentos con alto contenido de fibra puede ser pesado para el intestino. Si hidrata los frijoles secos utilizando el método de "remojo en caliente" (ver abajo), también puede ayudar a eliminar algunos de los compuestos que producen gases.

*Los frijoles enlatados pueden tener alto contenido de sodio. Asegúrese de comprar frijoles enlatados bajos en sodio. Escorra y enjuague bien antes de utilizarlos para reducir el contenido de sal.*

## Frijoles secos para principiantes

Los frijoles enlatados son un producto básico de la despensa al alcance del bolsillo. ¿Busca una opción aún más económica? Frijoles secos. Prepararlos es más fácil de lo que piensa, y puede que le guste más el sabor y la textura de los frijoles secos en comparación con los enlatados. He aquí cómo hacerlo (adaptado de The Bean Institute):



1. Examine los frijoles y retire cualquier pequeño resto de suciedad.
2. En un colador, enjuáguelos con agua fría.
3. Póngalos en una olla grande. Añada 10 tazas de agua por cada 2 tazas de frijoles.
4. Caliente el agua hasta que hierva; cocine entre 2 y 3 minutos.
5. Retire del fuego. Tape y deje reposar durante 4 horas.
6. Escorra los frijoles y deseche el agua. Aclare con agua fría.
7. Vuelva a colocar los frijoles en la olla. Cubra con agua fría y fresca. Coloque la olla en la estufa a fuego medio y hasta que comience a hervir. Cocine de 30 minutos a 2 horas, revolviendo regularmente y añadiendo agua según sea necesario.

## 5 recetas rápidas y saludables con frijoles ↘

*Aunque nuestras recetas utilizan frijoles enlatados, puede usar frijoles secos cocidos en su lugar. Cada lata contiene alrededor de 1½ taza de frijoles.*



## Desayuno

### Tacos con frijoles rojos para el desayuno

Esta comida matutina parece elaborada pero es fácil de hacer. Use nuestros ingredientes sugeridos o utilice los suyos de forma creativa.

#### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva, para uso dividido
- 4 huevos batidos
- ½ taza de cebolla en cubos
- ½ jalapeño, en cubos finos
- 1 diente de ajo, pelado y picado
- 2 latas de 15 onzas de frijoles rojos bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- 8 tortillas de maíz pequeñas
- 1 aguacate picado
- ¼ de taza de cilantro picado
- 1 cucharadita de comino

#### Preparación

*Rinde:* 4 porciones

*Tiempo de preparación:* 5 minutos

*Tiempo de cocción:* 10 minutos

Caliente la mitad del aceite en una sartén mediana a fuego medio. Añada los huevos batidos y cocínelos, dándoles vueltas suavemente, hasta que estén revueltos.

Retire los huevos de la sartén. Añada más aceite de oliva a la sartén. Caliente a fuego medio y añada la cebolla y el jalapeño. Saltee hasta que la cebolla esté blanda, por unos 4 minutos. Agregue el ajo y saltee un minuto más. Agregue los frijoles y saltee durante 2 minutos.

Llene cada tortilla con una cucharada de huevos revueltos y una cucharada de frijoles rojos. Cubra cada uno con aguacate picado, cilantro y un toque de comino.

#### Nutrición por porción (2 tacos)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
<b>347</b>	<b>19 g</b>	<b>4 g</b>	<b>94 mg</b>	<b>164 mg</b>	<b>35 g</b>	<b>11 g</b>	<b>2 g</b>	<b>13 g</b>	<b>599 mg</b>



Almuerzo

## Sopa de lentejas al limón

Las lentejas rojas se cocinan rápido, por lo que es el grano que más rápido puede llevar de la despensa a la mesa. Disfrute de esta sopa rápida y deliciosa en cualquier momento.

### Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla grande picada  
1 zanahoria grande, cortada en cubos  
1 tallo de apio mediano cortado en cubos  
3 dientes de ajo picados  
2 cucharadas de pasta de tomate  
1 taza de lentejas rojas secas  
2 tazas de agua  
2 tazas de caldo de vegetales bajo en sodio  
Jugo de 1 limón  
Sal y pimienta al gusto

### Preparación

*Rinde:* 4 porciones

*Tiempo de preparación:* 5 minutos

*Tiempo de cocción:* 30 minutos

En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue las cebollas, la zanahoria y el apio, y saltee hasta que estén blandos, alrededor de 4 minutos. Agregue el ajo y saltee un minuto más. Agregue la pasta de tomate y cocine durante otros 2 minutos.

Agregue las lentejas, el agua y el caldo, y deje hervir. Reduzca el fuego, luego tape la olla y cocine a fuego lento durante unos 25 minutos, hasta que las lentejas estén completamente cocidas. Retire del fuego. Añada el jugo de limón, sazone con sal y pimienta al gusto y sirva.

### Nutrición por porción (1 taza)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
<b>274</b>	<b>8 g</b>	<b>1 g</b>	<b>72 mg</b>	<b>0 mg</b>	<b>38 g</b>	<b>17 g</b>	<b>6 g</b>	<b>15 g</b>	<b>704 mg</b>



Merienda

## Humus de garbanzos

El humus comprado en la tienda es delicioso, pero el casero es aún mejor. Disfrute de una cucharada de este humus de garbanzos con pimienta morrón en rebanadas, palitos de zanahoria o pan pita de trigo entero.

### Ingredientes

1 lata de 15 onzas de garbanzos bajos en sodio, escurridos y enjuagados

¼ taza de tahini

1 diente de ajo picado

2 cucharadas de aceite de oliva

Jugo de 1 limón grande

2-4 cucharadas de agua de helada

### Preparación

*Rinde:* 10 porciones

*Tiempo de preparación:* 8 minutos

*Tiempo de cocción:* 0 minutos

En el tazón de un procesador de alimentos, añada garbanzos, tahini, ajo, aceite de oliva y jugo de limón. Procesa hasta que esté bien mezclado, deteniéndose periódicamente para raspar los lados del tazón. Vuelva a procesar, añadiendo 1 cucharada de agua helada a la vez, hasta que el hummus alcance la consistencia que desea. Sirva inmediatamente o refrigere hasta por una semana.

### Nutrición por porción (alrededor de 2 cucharadas)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
<b>216</b>	<b>9 g</b>	<b>1 g</b>	<b>17 mg</b>	<b>0 mg</b>	<b>28 g</b>	<b>8 g</b>	<b>5 g</b>	<b>9 g</b>	<b>404 mg</b>



Cena

## Frijoles blancos cannellini con hojas verdes

Este estofado, sustancioso pero liviano, es perfecto en cualquier época del año. Cubra con un toque de queso parmesano o un chorrito de limón fresco.

### Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo triturados
- ¼ de cucharadita de las hojuelas de pimienta roja trituradas
- 1 manojo grande de verduras (col rizada, escarola, espinaca, acelga), limpias y cortadas
- 2 latas de 15 onzas de frijoles blancos de bajo sodio (como cannellini u otro tipo de frijol blanco), escurridos y enjuagados
- 1 taza de caldo de vegetales bajo en sodio

### Preparación

- Rinde:* 4 porciones
- Tiempo de preparación:* 5 minutos
- Tiempo de cocción:* 12 minutos

Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregue ajo y hojuelas de pimienta roja en hojuelas. Saltee hasta que suelte el aroma. Agregue las verduras y saltee hasta que estén blandas, alrededor de 3 minutos. Agregue los frijoles y el caldo, y cocine a fuego lento por 5 minutos. Sirva caliente, o refrigere y disfrute de las sobras hasta tres días.

### Nutrición por porción (Alrededor de 1 taza)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
<b>234</b>	<b>7 g</b>	<b>2 g</b>	<b>224 mg</b>	<b>0 mg</b>	<b>33 g</b>	<b>10 g</b>	<b>1 g</b>	<b>11 g</b>	<b>654 mg</b>



## Postre

### Bocadillos de brownie de frijoles negros

¿Frijoles para postre? ¿Por qué no? En especial cuando vienen en forma de deliciosos bocadillos de brownie.

#### Ingredientes

- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- ½ de taza de hojuelas de avena
- ½ cucharadita de jarabe de arce
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ taza de chispas de chocolate

#### Preparación

*Rinde:* 12 porciones

*Tiempo de preparación:* 10 minutos

*Tiempo de cocción:* 20 minutos

Precaliente el horno a 350 °F. En una batidora de alta velocidad o en un procesador de alimentos, combine los frijoles, el cacao en polvo, la avena, el jarabe de arce, el aceite, la vainilla y el polvo para hornear. Licue hasta obtener una consistencia sin grumos. Vierta en una bandeja engrasada de 8 x 8. Espolvoree las chispas de chocolate por encima y mezcle con una cuchara. Cocine durante unos 20 minutos. Deje enfriar por completo antes de cortar en 12 cuadrados.

#### Nutrición por porción (un cuadrado, 1/12 de bandeja)

Calorías	Grasas	Grasas sat.	Sodio	Colesterol	Carbohidratos	Fibra	Azúcares	Proteínas	Potasio
<b>246</b>	<b>7 g</b>	<b>2 g</b>	<b>9 mg</b>	<b>2 mg</b>	<b>38 g</b>	<b>6 g</b>	<b>12 g</b>	<b>9 g</b>	<b>636 mg</b>