

# Receta para

# FRIJOLES BLANCOS SECOS COCIDOS

EQUIPO NECESARIO

PROCIONES 4

olla grande con tapa, colador

COSTO ESTIMADO \$ .80

COSTO POR RACIÓN \$ .20

## INGREDIENTES

- 1 taza de frijoles blancos secos (clasificados, enjuagados y remojados durante la noche)
- 2 tazas de agua fresca

## PREPARACIÓN

- Enjuague los frijoles empapados con agua corriente.
- Agregue los frijoles y el agua a una olla grande y deje hervir.
- Cubra la olla, reduzca el fuego a bajo y cocine durante 1 hora o hasta que alcance la ternura deseada. Ocasionalmente revise los frijoles y agregue más agua si es necesario.
- Escorra los frijoles y utilícelos en ensaladas, guarniciones o como desee. ¡Disfrutar!

# Receta para

## FRIJOLES BLANCOS SECOS COCIDOS

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

White Bean Salad

### Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
<b>Calories</b>	152.7 kcal	8 %
<b>Total Fat</b>	4 g	6 %
Saturated Fat	0.5 g	2 %
Trans Fat	0 g	
<b>Cholesterol</b>	0 mg	0 %
<b>Sodium</b>	537 mg	22 %
<b>Total Carbohydrate</b>	23.4 g	8 %
Dietary Fiber	6 g	24 %
Sugars	2.9 g	
<b>Protein</b>	5.8 g	12 %
Vitamin A	2 % • Vitamin C	81 %
Calcium	6 % • Iron	13 %

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

### BENEFICIOS PARA LA SALUD

**Frijoles blancos** - rica fuente de fibra y proteína, los cuales te ayudarán a sentirte satisfecho por más tiempo. También es una gran fuente de folato que ayuda a producir glóbulos rojos y es vital para el crecimiento del feto durante el embarazo.



### BENEFICIOS PARA LA SALUD

**Frijoles en remojo** - este método puede ayudar a reducir la cantidad de ácido fítico que puede reducir la absorción corporal de varios minerales. Además, el remojo mejora la digestión de los frijoles reduciendo la hinchazón y los gases.

Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins

Receta traducida por Maya Lechowick

**Maryland University**  
of Integrative Health

7750 Montpelier Rd.

Laurel, MD 20723

410-888-9048 | outreach@muih.edu

www.muih.edu