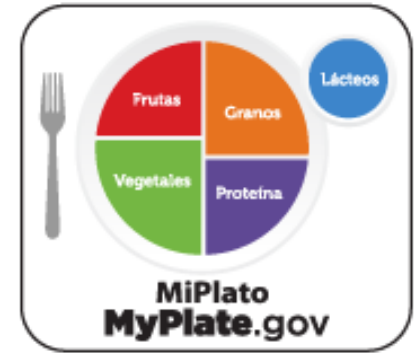




## Disfruta de más frijoles secos

Artículo escrito por Ann Fenton,, ([ann.fenton@unl.edu](mailto:ann.fenton@unl.edu)), Extension Educator

Sabemos que los frijoles secos son buenos para nosotros, ¡pero muchas personas no se dan cuenta de lo delicioso que saben! Los frijoles son una opción económica de proteína de MiPlato que puede realzar el sabor de las comidas familiares. Ejemplos de frijoles secos incluyen riñón, negro, pinto y garbanzo. Los frijoles secos están disponibles tanto secos en bolsas selladas como precocidos en latas. Si está buscando frijoles enlatados rápidos, debe estar en la parte superior de su lista.



Para más información echa un vistazo Food Fun for Young Children:

<http://go.unl.edu/youngchildren>

### Quesadillas fáciles de frijoles negros y queso

- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cebolla pequeña, lavada con un cepillo para verduras bajo el chorro de agua y cortada en cubitos
- 1 taza de frijoles negros enlatados bajos en sodio (o cualquier tipo de frijol seco enlatado), escurridos
- ¼ de cucharadita de sal sazónada
- ½ taza de queso Monterey Jack, rallado
- 4 tortillas de trigo integral (8 pulgadas)



1. Lávese las manos con agua y jabón. Caliente una sartén pesada a fuego medio. Agregue aceite y saltee la cebolla y la sal sazónada hasta que la cebolla esté tierna.
2. Agregue los frijoles y caliente, unos 2-3 minutos.
3. Para hacer quesadilla, rocíe spray antiadherente en un sartén pesado. Agrega una tortilla. Unte con 2 cucharadas de queso, ½ de la mezcla de frijoles y luego 2 cucharadas más de queso.
4. Cubra con la segunda tortilla. Cuando el queso se derrita y el fondo de la tortilla esté dorado, voltee al otro lado. Dorar durante 1 a 2 minutos. Retire a la tabla de cortar o plato. Cortar en pedasos y servir. Repita con los ingredientes restantes.

*La receta rinde cuatro porciones. Cada porción contiene 250 calorías, 11 g de grasa total, 4,5 g de grasa saturada, 470 mg de sodio, 29 g de carbohidratos, 7 g de fibra, 10 g de proteína.*

#### Sources:

1. Beans, Peas and Lentils are Unique Foods, United States Department of Agriculture: <https://www.myplate.gov/resources/en-espanol>
2. Serve More Dry Beans and Peas, United States Department of Agriculture: [https://permanent.access.gpo.gov/gpo55572/jtf\\_beans.pdf](https://permanent.access.gpo.gov/gpo55572/jtf_beans.pdf)

### Ideas para agregar más frijoles a las comidas familiares:

- Agregue frijoles y guisantes a sus platos de pasta, tacos, guisos, y guarniciones favoritos.
- Haga "pizza mexicana" cubriendo pan de pita de trigo integral con frijoles refritos, salsa de tomate, espinacas y queso bajo en grasa rallado.
- Haga que la comida sea divertida. Agregue frijoles rojos y pintos en chili y sírvalo en un "barco de chili" de camote horneado.
- Deje que los niños trituren los frijoles en una bolsa de plástico y luego hagan un "burrito de frijoles triturados" (usando una tortilla integral, espinacas y sus vegetales favoritos).
- Salsa de frijoles o hummus: haga puré de garbanzos y sirva con palitos de vegetales.