

# Cocinando Frijoles y Guisantes/ Chícharos

## *(Cooking Dried Beans and Peas)*

Los frijoles y guisantes se pueden usar en varias formas. Son baratos, bajos en grasa y altos en nutrientes y fibra.

### **Cocinando frijoles y guisantes:**

- Escoja los frijoles y guisantes, y tire los descoloridos y arrugados. Enjuague bien y escurra.
- Es necesario remojar los frijoles porque ese proceso los suaviza y hace que cocinan más rápidamente. No necesita remojar las arvejas secas, las lentejas, los frijoles de carita y los frijoles pintos.

### **Remojo rápido:**

Ponga 1 libra de frijoles o guisantes en 6 tazas de agua a hervir, por 2 minutos.

Quite la cacerola del calor y déjela tapada por una hora. Escurra. Agregue agua fresca para cocinarlos.

### **Remojando toda la noche:**

Remoje 1 libra de frijoles o guisantes en 6 tazas de frijoles o guisantes en 6 tazas de agua toda la noche.

Escurra. Agregue agua fresca para cocinarlos.

- Cocine en agua los frijoles secos o remojados, o guisantes. Tape la cacerola. Agregue 1 cucharada de aceite para reducir la espuma al cocinar.

- *Hierva los frijoles o guisantes. Baje el calor y cocínelos a fuego lento hasta que suavicen. Muévalos.*
- *Una taza de frijoles o guisantes rinden como 2 a 3 tazas cocidos.*
  - *Guarde los frijoles en un lugar fresco y seco.*

THE UNIVERSITY OF GEORGIA AND FT. VALLEY STATE UNIVERSITY, THE U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE AND COUNTIES OF THE STATE COOPERATING. The Cooperative Extension Service offers educational programs, assistance and materials to all people without regard to race, color, national origin, age, sex or disability. AN EQUAL OPPORTUNITY EMPLOYER/AFFIRMATIVE ACTION ORGANIZATION.

Released by Gail M. Hanula, Extension Nutrition-EFNEP Specialist.  
June, 2001

Publication Number: FDNS-NE SP 1102