siete formas de comer frijoles

1 burritos con frijoles

Prepare sus propios frijoles refritos. Triture frijoles pintos y sazone con cajún. Caliente los frijoles refritos en una cacerola hasta que estén tibios. Cubra tortillas tibias con frijoles, queso cheddar en tiras y salsa. Doble y a comer.

2 enchiladas de pollo y frijoles

- Extienda frijoles refritos o frijoles negros sobre tortillas. Cubra con pollo cocido y queso cheddar en tiras.
- Doble y coloque en una placa para horno. Cubra con salsa enchilada.
- Hornear a 350° durante 15 minutos. Sirva con lechuga en tiras y salsa.

3 chile con pollo

2 pechugas de pollo
1 cucharada de aceite
½ taza de cebolla cortada
1 lata (28 onzas) de tomates cortados
2 latas (15 onzas) de frijoles rojos o blancos *escurridos y enjuagados*
3 tazas de agua
2 cubos de caldo de pollo
1 taza de macarrones crudos
½ a 1 cucharadita de polvo de chile
¼ cucharadita de pimienta negra

- Corte el pollo en cubos. Caliente el aceite en una sartén. Agregue el pollo y la cebolla y cocine durante 5 minutos.
- Mezcle con todos los ingredientes en una olla grande.
- Deje hervir a fuego lento durante 30 a 40 minutos.

4 agregue frijoles

- Agregue frijoles pintos o rojos, escurridos y enjuagados, al arroz español. Caliente y a comer.
- Agregue frijoles norteños a las sopas.
- Agregue garbanzos o frijoles negros, escurridos y enjuagados, a su ensalada de lechuga.
- Agregue frijoles rojos o norteños a una lata de frijoles cocidos.

Siempre **cuele y enjuague** los frijoles en lata antes de usarlos en una receta.

© Nutrition Matters, Inc.

5 dip fácil de frijoles

1 lata de frijoles refritos
1 lata (15 onzas) de frijoles pintos
s y enjuagados
a de salsa
so cheddar en tiras
rijoles, la salsa y el
una fuente para horno.
n horno a 350° hasta
paración esté tibia.
e con queso.

on chips de maíz de trigo integral y as de zanahorias, ócoli y coliflor.

6 les negros

15 onzas) de
lata (11 onzas)
as) tomates en
ile verdes.
y
charadas de jugo
ortado, si lo desea.
gros con Enchiladas, como acompañamiento.

e tres frijoles

olida sin grasa
lla cortada
cerdo y frijoles
oles rojos o pintos
juagados
s norteños
dos
p
r morena
taza
cebolla en
tén hasta que esté de
no grande.
e 50 a 60 minutos.

todos los ingredientes

receptas con ad de carne.

Corazón Sano
a fuente de proteína,
terol - **¡use los frijoles deliciosas que son d y su familia!**
gramas de nutrición
ra médico de celiacos. WIC116s