

FRIJOL CARITA SECO

para emplearse en los Programas de
Distribución de Alimentos Básicos del USDA
para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

Los **frijoles carita secos** son de clasificación
U.S. No. 1.

Presentación/Rendimiento

Los frijoles carita vienen en bolsas de 2 libras.
Una bolsa de 2 libras de frijoles carita, tras
haberlos remojado y cocido, rinden unas 14
porciones de 1 taza cada una.

Conservación

- Almacene los frijoles carita en un lugar fresco y seco alejado del piso. Las temperaturas elevadas hacen que los frijoles carita se pongan duros; un nivel elevado de humedad podría hacer que les salga moho.
- Guarde los frijoles carita cocidos que sobren en un recipiente no metálico con tapa y refrigérelos. Úselos en 2 días. También pueden congelarse.

Usos y sugerencias

Los frijoles carita cocidos pueden utilizarse fríos en ensaladas, sopas, platillos al horno, guisos, chile o como una guarnición vegetariana. También quedan excelentes entreverados con arroz.

Preparación

- Limpie los frijoles para eliminar las materias extrañas tal como piedritas, y enjuáguelos en agua fría.
- Remojar los frijoles no sólo ayudará a cocerlos más rápidamente, sino que al desechar el agua de remojo, los frijoles producirán menos gases.
- En el dorso hallará las indicaciones para remojar los frijoles.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Cocción

Utilice alrededor de 1¾ tazas de agua hirviendo por cada libra de frijoles remojados que cocinará. Cocine durante ½ hora aproximadamente. Añada más agua hirviendo si se secan los frijoles. Escúrralos si desea. Sírvalos en mantequilla (o margarina) y/o con condimentos o úselos en recetas. Si se desea, después de cocer los frijoles, puede añadirseles ½ cda. de sal por libra.

(Véanse las recetas al dorso)

Información de nutrición

- Los **frijoles caritas** son bajos en grasa y en sodio y no contienen colesterol. Tienen un alto contenido de potasio, hierro y fibra.
- ½ taza de frijoles carita equivale a una onza de carne magra del **GRUPO DE CARNES, AVES, PESCADO, FRIJOLESE SECOS, HUEVOS Y NUECES** de la Pirámide Alimenticia.

Datos de nutrición	
Porción 1 taza (172 g) de frijoles carita cocidos sin sal	
Cantidad por porción	
Calorías	199
Cal. de grasa	8
% Valor diario*	
Grasa total	0.9 g
	1%
Grasa saturada	0.2 g
	1%
Colesterol	0 mg
	0%
Sodio	6 mg
	0%
Carbohidratos totales	11%
35 g	
Fibra dietética	11 g
	44%
Azúcares	5 g
Proteína	13 g
Vitamina A	0%
Vitamina C	1%
Calcio	4%
Hierro	23%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Indicaciones para remojar frijoles carita

De un día para otro: Coloque los frijoles en agua fría. Cúbralos. Déjelos reposar en el refrigerador hasta el día siguiente. Escúrralos y deseche el agua. Vuelva a ponerlos en agua y cocínelos de inmediato después de haberlos remojado. No se recomienda remojarlos más tiempo del indicado.

Método rápido: Vierta los frijoles secos en agua hirviendo y hágalos hervir por 2 minutos. Retírelos del fuego y déjelos reposar 1 hora. Deseche el agua del remojo y prosiga a cocinar los frijoles.

Ensalada de frijoles carita

- 1 libra de frijoles carita secos, remojados
- 2 dientes de ajo finamente picados (opcional)
- ¼ taza de cebolla picada en trocitos
- 3 cubitos de caldo
- ½ taza de cebolla finamente picada
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 taza de apio en lascas finas
- ½ taza de pimiento verde picado
- ½ taza de aliño para ensalada de su elección
- 4 tazas de lechuga picada

*Receta cortesía de la Idaho Bean Commission
(Comisión del frijol de Idaho)*

1. Remoje los frijoles. Escúrralos y deseche el agua.
2. Cubra con 3 cuartos de agua y añada el ajo, la cebolla en trocitos y los cubitos de caldo. Lleve a punto de ebullición, baje la temperatura y cocine a fuego lento hasta que los frijoles estén blandos, unos 30 minutos.
3. Escorra los frijoles y deseche el agua. Enfríe los frijoles rápidamente en el refrigerador sin cubrirlos.
4. Mézclelos con los demás ingredientes y déjelos enfriar nuevamente para que se combinen los sabores.
5. Sírvalos sobre la lechuga picada.

Rinde 8 porciones de 1¼ tazas sobre una taza de lechuga

Información de nutrición para cada porción de ensalada de frijoles carita:

Calorías	263	Colesterol	0 mg	Azúcar	9 g	Calcio	56 mg
Calorías de grasa	51	Sodio	628 mg	Proteína	12 g	Hierro	4.1 mg
Grasa total	7.3 g	Carbohidratos totales	38 g	Vitamina A	236 RE		
Grasa saturada	1.7 g	Fibra dietética	11 g	Vitamina C	17 mg		

Relleno de frijoles carita y arroz

- 1 taza de frijoles carita secos
- 3 tazas de agua
- 1 cda. de pasta de tomate
- ¼ taza de aceite
- 1 cebolla pequeña picada
- ½ taza de apio finamente picado
- ½ cda. de pimienta negra
- 2 tazas de arroz cocido

Receta cortesía de Jeanne Elliott, New Iberia

1. Cocine los frijoles en agua hasta que estén blandos, unos 50 minutos.
2. Escúrralos y deseche el agua.
3. Añada el resto de los ingredientes, salvo el arroz cocido, y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
4. Añada el arroz cocido y cocine a fuego lento durante 10 minutos más.
5. Es un excelente relleno para pollo o puede servirse como guarnición.

Rinde 8 porciones de ¾ taza cada una

Información de nutrición para cada porción de relleno de frijoles carita y arroz

Calorías	202	Colesterol	0 mg	Azúcar	2 g	Calcio	22 mg
Calorías de grasa	64	Sodio	10.6 mg	Proteína	6 g	Hierro	2.4 mg
Grasa total	7.2 g	Carbohidratos totales	28 g	Vitamina A	5 RE		
Grasa saturada	1.3 g	Fibra dietética	4 g	Vitamina C	1 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

