

# FRIJOLES SECOS



Nebraska Harvest of the Month celebra los frijoles secos este mes! Los frijoles pintos, negros y grandes del norte son solo algunas variedades versátiles que se cultivan en nuestro estado. El personal de nutrición escolar de su escuela preparará recetas con frijoles cultivados localmente.

## SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO, Y COCINA

- Los frijoles secos se dejan madurar y luego se cosechan de la planta o del arbusto. Los frijoles secos vienen en muchos colores, formas, y tamaños y se pueden almacenar durante meses en un lugar fresco y seco.
- Los frijoles secos se remojan para absorber agua y pueden aumentar de dos a tres veces su tamaño al hacerlo. Cocíalos para que sean comestibles y fáciles de digerir.
- Los frijoles secos se pueden comer crudos, germinados o cocidos, molidos para hacer harina, cuajados en tofu, fermentados en salsa de soja, tempeh y miso. Son excelentes en chili, sopa y ensalada.

## DISPONIBILIDAD TEMPORAL



## HUMMUS

### Ingredientes:

- ½ taza de aceite de oliva
- 3-4 dientes de ajo, picados
- 1 taza de frijoles Great Northern secos, preparados y cocidos, o dos latas de 15.8 oz, escurridas y enjuagadas
- ¼ taza de jugo de limón fresco
- 1 cdta. de comino molido
- 2 cdas. de perejil fresco picado
- ½ cda. De sal y una pizca de pimienta

### Instrucciones:

1. En una cacerola pequeña, combina el aceite de oliva y el ajo a fuego medio-bajo y dora ligeramente el ajo.
2. En una licuadora, mezcla los frijoles, el ajo, el jugo de limón, el comino y el perejil hasta que quede suave. Con cuidado, vierte el aceite mientras la licuadora está en marcha hasta que esté ligero y suave.
3. Sal y pimienta al gusto. Sirva con vegetales crudos o chips de pita, o agrégalo a un sándwich. ¡Disfrútalo!

Fuente: <https://www.thespruceeats.com/whitebean-hummus-dip-3377730>



## APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

[www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month](http://www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month)

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# ¡VAMOS A CULTIVAR FRIJOLES!

## MATERIALES NECESARIOS

- Frijoles Kidney o Great Northern secos, emojados toda la noche
- Botella de spray de agua
- Toallas de papel
- Taza de vidrio

## INSTRUCCIONES

1. Forra un frasco de vidrio con una toalla de papel. Mete el frijol entre el vaso y la toalla de papel.
2. Rocía el papel con bastante agua para que esté mojado pero no nadando. Demasiada agua podría causar moho en el frijol.
3. ¡Pon un vaso y un frijol en un lugar soleado y espera a que brote. Debería tardar entre 2 y 7 días en hacerlo. También puedes experimentar poniendo otro vaso en un lugar oscuro, con el frijol y la toalla de papel preparados de la misma manera.
4. Una vez que los frijoles hayan crecido en el vaso durante 3-4 semanas, puedes plantarlos al aire libre o en una maceta con tierra.

Fuente: <https://lifeatthezoo.com/growing-beans-science-home>



## MATEMÁTICAS CON FRIJOL



1 taza de frijoles secos =  
2 a 3 tazas cocidas



1 lb frijoles secos =  
2 a 2 ½ tazas cocidas



Lata de 15 oz de  
frijoles cocidos,  
escurridos = 1 ½ tazas



Lata de 16 oz de  
frijoles cocidos,  
escurridos = 1 ¾ tazas

## PREGUNTA DE TRIVIA

Los frijoles secos son una de las pocas comidas que encajan en dos grupos de alimentos. ¿Cuáles son esos dos grupos?



Respuesta de Trivia: Los frijoles secos son una de las pocas comidas que encajan en dos grupos alimenticios: el grupo de las verduras y el de las proteínas.