



FRIJOLES SECOS

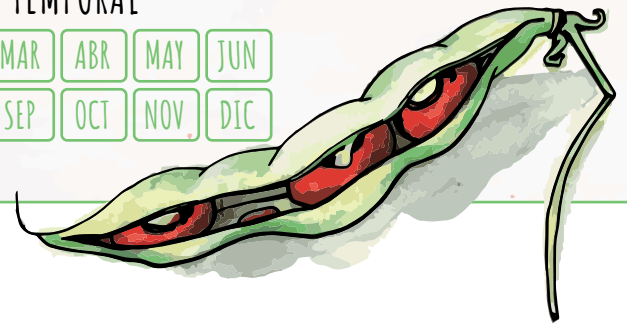


Los frijoles son una de las “Tres Hermanas” tradicionales que se plantaron juntas en un grupo mutuamente beneficioso y fueron pilares de la dieta de los nativos americanos después de aproximadamente 1300 d.C. Las fuentes de alimentos proteicos del Viejo Mundo mejoraron mucho cuando se introdujeron los frijoles de los nativos americanos, y los europeos adoptaron con entusiasmo los frijoles rojos, las judías verdes, las judías verdes tiernas, las habas mantecosas, las habas de Lima, las habas blancas, las habas de enrame, etc. Hoy en día, las variedades de frijoles de campo son una fuente muy importante de proteínas para los vegetarianos, aquellos que desean reducir el consumo de colesterol y en los países donde el consumo de carne es bajo. Este mes, Nebraska Harvest of the Month destaca los frijoles heirloom, ¡un alimento indígena de Nebraska! Tu escuela preparará recetas con frijoles.

SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO, Y COCINA

- Mantén los frijoles en su empaque.
- Coloca los frijoles en un recipiente hermético.
- Sellas tus frijoles al vacío.
- Agrega absorbentes de oxígeno al recipiente.

DISPONIBLE TEMPORAL



CHILI DE CALABAZA TRES HERMANAS

Ingredientes:

- ¼ taza de mantequilla
- 1 cebolla grande, picada
- 2 chiles poblanos, picado y sin semillas
- 5-6 dientes de ajo, picado
- 1 calabaza moscada, entera
- 3 (15 oz) latas de frijoles rojos, enjuagados y escurridos
- 28 oz lata de tomates triturados asados al fuego
- 3 tazas de caldo de verduras
- 13.5 oz chiles verdes picados enlatados, suaves o medianos
- 10 oz lata de maíz
- 1 cda. de comino, molido
- 1 cda. de orégano seco
- 1 hoja de laurel
- ½ cda. cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

Direcciones:

1. Prepara y pica todos los productos. Corta la calabaza moscada por la mitad, luego pela con un pelador de verduras. Saca las semillas con una cuchara y deséchalas. Corta en cubos de ½ pulgada.
2. En una cacerola grande a fuego mediano, agrega las cebollas, los chiles poblanos picados y el ajo picado.
3. Agrega la calabaza cortada en cubos, los frijoles enjuagados, los tomates, el caldo, los chiles verdes en jugo, el maíz y todas las especias. Agrega una cda de sal, pero guarda el cilantro para después.
4. Tapa y cocina a fuego lento durante 15-20 minutos para espesar. Una vez que la calabaza esté tierna, quita la hoja de laurel. Prueba, luego agrega sal y pimienta según sea necesario. Agrega cilantro y sirve.



APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

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.



VALOR NUTRICIONAL DE LOS FRIJOLES

Los frijoles se cultivan desde hace miles de años. Hoy en día son una fuente importante de alimento a nivel mundial. Los frijoles negros, rojos, blancos, habas, y pintos son comunes en los Estados Unidos, mientras que las tribus nativas americanas de todo el país han utilizado variedades transmitidas de generación en generación. Los frijoles también contienen cantidades de zinc, cobre, manganeso, selenio y vitaminas B1, B6, E y K. La lisina es deficiente en la mayoría de los cereales, por lo que añadir frijoles a tu comida con arroz integral aporta proteínas completas. Los aminoácidos presentes en las proteínas vegetales nos permiten desarrollar y reparar los músculos y, en el caso de los niños, asegurar un desarrollo muscular adecuado.

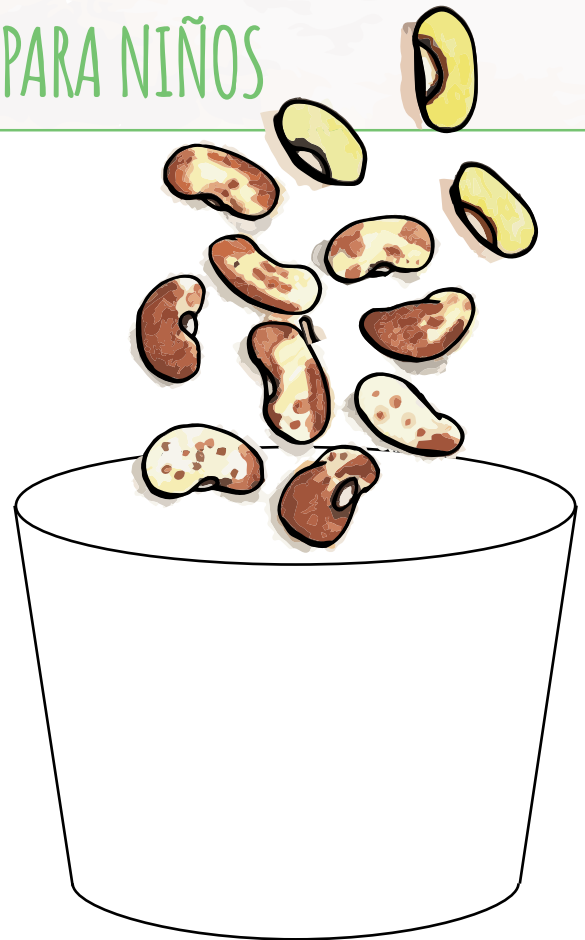
ACTIVIDAD DIVERTIDA CON FRIJOLES PARA NIÑOS

SUMINISTROS NECESARIOS

- 16 oz tarro de cristal
- Frijoles secos
- 1 taza de agua
- ¼ taza de vinagre blanco
- 1 cda bicarbonato

ACTIVIDAD

1. Combina el agua y el vinagre en un tarro de cristal.
2. Luego, añade el bicarbonato. Prepárate porque se desbordará. ¡Lo mejor es hacer esto sobre una toalla!
3. Luego agrega los frijoles y ¡mira! Puedes usar cualquier tipo de frijoles, pero usar una mezcla permite que tus hijos adivinen y vean que los frijoles crecen más rápido.



APRENDE DECIR "FRIJOLES" EN DIFERENTES LENGUAS TRIBALES

DAKOTA
Omnića

UMO^{HO}
Hi^{bthi}ge

PONCA
Hi^{bthi}ge

HOCHUNK
Huníkera

LAKOTA
Omnića

Este contenido fue realizado en colaboración con:



CENTER for
RURAL AFFAIRS