



✓ PROTEIN PACKED

✓ FILLING

✓ EASY TO COOK AND ADD TO MEALS

all about

BEANS

There are many varieties of beans. All beans are packed with protein and fiber. Swap them into all sorts of dishes to help stretch your grocery budget!



Cooking with Beans

Quick Tip: If you have dry beans on hand, cook up a big batch and add to recipes all week long (see back side for cooking and storage instructions).



Country Jambalaya with Black Eye Peas

Serves: 4-6

- 2 Tbsp cooking oil
- 1 diced onion
- 1 diced green bell pepper
- 1 diced red bell pepper
- 1 pound sliced sausage
- 1 lb boneless, skinless chicken breasts or thighs - cut into ½" cubes
- 8 ounces diced ham
- 2 tsp chili powder
- 1 tsp garlic powder
- 1 tsp cayenne pepper
- 2 Tbsp black pepper
- 2 (15 oz) cans diced tomatoes
- 2 (15 oz) cans black-eyed peas
- 1 (4-6 oz) can green chilies
- 1 (8 oz) can tomato paste
- 2 cups chicken broth or water
- 1 cup uncooked white rice (optional)
- Green onions for garnish (optional)

Add oil to a large pot over medium heat. Add onion, peppers, and sauté for 2 min. Stir in sausage, chicken, and ham. Add chili powder, garlic powder, cayenne, black pepper. Cook for 5 min. Add diced tomatoes, black-eyed peas, green chilies, tomato paste, and chicken broth. Bring to a boil, then reduce heat to a simmer and cook for 25-30 min. Stir in rice and serve. Top with green onions and enjoy!



Black Bean and Chicken Chili

Serves: 4-6

- 2 Tbsp cooking oil
- 1 clove chopped garlic
- 1 diced green onion
- 1 diced green bell pepper
- 1 diced red bell pepper
- 1 diced jalapeño
- 2 (15 oz) cans drained and rinsed black beans or kidney beans
- 2 (15 oz) cans diced tomatoes
- Meat from 1 rotisserie chicken, shredded
- 1 (15 oz) can corn, drained
- 2 cups chicken broth or water
- 3 Tbsp chili powder
- 2 Tbsp cumin
- 1 Tbsp black pepper
- 1 (8 oz) can tomato paste
- Salt to taste
- Optional Toppings: green onions, low-fat sour cream, jalapeños, hot sauce.

Add oil to a large pot over medium heat. Add garlic, onion, peppers, and jalapeño. Sauté for 2-3 min. Stir in black beans and tomatoes. Cook 5 minutes. Add chicken, corn, broth, chili powder, cumin, black pepper, and tomato paste. Bring to a boil, then reduce to a simmer for 10 minutes, or until fragrant. Salt to taste. Divide into bowls and serve.



Pinto Bean Enchiladas

Serves: 4-6

- 1 onion, diced
- 4 stalks celery (1 cup), diced
- 4 (15 oz) cans pinto or kidney beans, drained & rinsed
- 1 package taco seasoning
- 1 bunch green onions, sliced
- 1 (16 oz) can enchilada sauce (green or red)
- 2 cups shredded cheese (cheddar, pepper jack, etc)
- 1 bunch cilantro, chopped
- 2 Tbsp cooking oil
- 1 tomato, diced
- 12 corn tortillas
- Optional Toppings: Low-fat sour cream, salsa, jalapeños, sliced olives.

Pre-heat oven to 375°. Grease 9x13 baking dish. Set aside. Over medium heat, sauté onion and celery for 2 minutes. Add beans, taco seasoning, sliced green onions, and ½ cup of the enchilada sauce. Cook and stir for 2 more minutes. Remove from heat. Stir in 1 cup cheese and half of the cilantro. Scoop ½ cup of the bean mix into a corn tortilla. Roll the tortilla around the mix and place into the greased baking dish. Repeat with remaining tortillas. Pour the leftover enchilada sauce over the enchiladas, then sprinkle with remaining cheese. Bake in oven for 20 minutes. Dish and serve with toppings.

For more recipes visit: www.usapulses.org/TIPS

all about BEANS



How to Soak and Cook Dry Beans



***Note: Canned beans are already cooked. Just drain, rinse, & use!**

1. Soak your beans.

TRADITIONAL SOAK: Pour enough cool water over beans to cover completely. Soak for 8 hours or overnight. Drain soaking water and rinse beans with cool water.

OR

QUICK SOAK: Place 1 cup of beans in a large pot with 3 cups of water. Bring to a boil for 3 minutes then remove from heat and let stand for 1 hour. Drain soaking water and rinse beans in cool water.

2. Combine 1 cup beans with 2 cups water and bring to a boil.

For every cup of beans, use 2 cups of water.

TIP: ½ cup dry = 1 cup cooked

3. Simmer on low for 1-2 hours. Note that larger beans (Lima or fava) may take longer to cook.

How to Store

PANTRY

DRY BEANS

Store Time: Up to 1 Year

If stored for longer, beans may require longer cooking times to soften.

CANNED BEANS (sealed)

Store Time: Several Years

TIP: Store dry and canned beans in a dark, dry and cool place for lasting freshness.

REFRIGERATOR

COOKED OR CANNED BEANS (opened)

Store Time: Up to 5 Days

Sealed in airtight container in cooking liquid or covered with water.

SOUPS, CHILI AND CURRIES

Store Time: Up to 5 Days

Store in sealed, airtight container.

FREEZER

COOKED BEANS

Store Time: 6 Months

After beans have cooled completely, drain any excess liquid and store in single-serving portions in sealed, airtight containers or freezer bags.

SOUPS, CHILI AND CURRIES

Store Time: 3-6 Months

Store in sealed, airtight container.

TIP: To thaw frozen beans or meals, place in the refrigerator overnight to thaw, or warm over gentle heat just before eating.

Easy Swaps

Looking for more ways to use beans? Try these easy swaps!



Burgers

Reduce cost and add fiber to your burgers by replacing half of the beef with the same amount of mashed cooked beans.

REPLACE THIS

½ OR ALL GROUND BEEF

WITH THIS

MASHED PINTO, BLACK OR KIDNEY BEANS

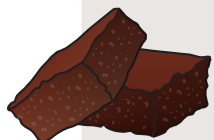


Lasagna

Replace half or all of the ricotta cheese with pureed white beans and lower the fat content and cost!

½ OR ALL RICOTTA CHEESE

MASHED OR PUREED CANNELLINI BEANS



Brownies

Turn sweets into protein-packed snacks to keep your energy high between meals. Just replace 1 cup of all-purpose flour with 1 15 oz. can of beans, pureed.

1 CUP ALL-PURPOSE FLOUR

1 15 oz. can BLACK BEANS, MASHED OR PUREED



For more recipes or information, please visit:

www.usapulses.org/TIPS or follow us on

social media @USAPulses

✓ ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNAS

✓ LLENADORES

✓ FÁCILES DE COCINAR Y DE AGREGAR A LAS COMIDAS

todo sobre

LOS FRIJOLES

Existen muchas variedades de frijoles. Todos los frijoles tienen altos contenidos de proteínas y fibra. Intercámbielos en todo tipo de platos para ayudar a estirar su presupuesto de comida.



Cocinando con Frijoles

Consejo Rápido: Si tiene frijoles secos a mano, cocine una gran cantidad y agréguelos a las recetas durante toda la semana (consulte las instrucciones de cocción y almacenamiento en el reverso).



Jambalaya Campestre con Frijoles Carita

Porciones: 4-6

- 2 cucharadas de aceite para cocinar
- 1 cebolla picada en cubitos
- 1 pimiento verde cortado en cubitos
- 1 pimiento rojo cortado en cubitos
- 1 libra de salchicha cortada en rodajas
- 1 libra de pechugas o muslos de pollo deshuesados y sin piel - cortados en cubos de ½"
- 8 oz de jamón picado en cubitos
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de pimienta cayena
- 2 cucharadas de pimienta negra
- 2 latas (15 oz) de tomates cortados en cubitos
- 2 latas (15 oz) de frijoles carita
- 1 lata (4-6 oz) de chiles verdes
- 1 lata (8 oz) de puré de tomates
- 2 tazas de caldo de pollo o agua
- 1 taza de arroz blanco crudo (opcional)
- Cebollines verdes para decorar (opcional)

Agregue aceite en una olla grande a fuego mediano. Agregue cebolla, pimientos y saltee durante 2 minutos. Incorpore la salchicha, el pollo y el jamón. Agregue chile en polvo, ajo en polvo, pimienta cayena. Cocine por 5 minutos. Agregue tomates cortados en cubitos, frijoles carita, chiles verdes, puré de tomates y caldo de pollo. Deje hervir, luego reduzca a fuego lento por 25-30 minutos. Agregue el arroz y sirva. Espolvoree con cebollines y ¡disfrútelos!



Frijoles Negros y Chile de Pollo

Porciones: 4-6

- 2 cucharadas de aceite para cocinar
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla picada en cubitos
- 1 pimiento verde cortado en cubitos
- 1 pimiento rojo cortado en cubitos
- 1 jalapeño cortado en cubitos
- 2 latas (15 oz) de frijoles negros o rojos escurridos y enjuagados
- 2 latas (15 oz) de tomates cortados en cubitos
- Carne de 1 pollo asado, desmenuzado.
- 1 lata (15 oz) de maíz, escurrida
- 2 tazas de caldo de pollo o agua
- 3 cucharadas de chile en polvo
- 2 cucharadas de comino
- 1 cucharada de pimienta negra
- 1 lata (8 oz) de puré de tomates
- Sal a gusto

Ingredientes Opcionales: cebollines verdes, crema agria baja en grasa, jalapeños, salsa picante.

Agregue aceite en una olla grande a fuego mediano. Agregue ajo, cebolla, pimientos y jalapeño. Saltee durante 2-3 minutos. Agregue los frijoles negros y los tomates. Cocine por 5 minutos. Agregue el pollo, maíz, caldo, chile en polvo, comino, pimienta negra y el puré de tomates. Deje hervir, luego reduzca a fuego lento durante 10 minutos o hasta que esté fragante. Agregue sal a gusto. Divida en tazones y sirva.



Enchilada de Frijoles Pintos

Porciones: 4-6

- 1 cebolla, picada
- 4 tallos de apio (1 taza), picados
- 4 latas (15 oz) de frijoles pintos o rojos escurridos y enjuagados.
- 1 paquete de condimento para tacos
- 1 manojo de cebollines cortado en rodajas
- 1 lata (16 oz) de salsa para enchiladas (verde o roja)
- 2 tazas de queso rallado (cheddar, pepper Jack, etc.)
- 1 manojo de cilantro picado
- 2 cucharadas de aceite para cocinar
- 1 tomate cortado en cubitos
- 12 tortillas de maíz
- Ingredientes Opcionales: crema agria baja en grasa, salsa, jalapeños, aceitunas en rodajas.

Precalente el horno a 375°F. Engrase un molde para hornear de 9x13. Deje a un lado. A fuego mediano, saltee la cebolla y el apio durante 2 minutos. Agregue los frijoles, el condimento para tacos, los cebollines verdes en rodajas y ½ taza de la salsa para enchiladas. Cocine y revuelva por 2 minutos más. Retírelo del calor. Agregue 1 taza de queso y la mitad del cilantro. Ponga ½ taza de la mezcla de frijoles en una tortilla de maíz. Enrolle la tortilla alrededor de la mezcla y colóquela en la fuente de horno engrasada. Repita con las tortillas restantes. Vierta el resto de la salsa para enchiladas sobre las enchiladas, luego espolvoree con el queso restante. Hornee durante 20 minutos. Ponga en un plato y sirva con los ingredientes opcionales.

todo sobre

LOS FRIJOLES



Cómo Remojar y Cocinar Frijoles Secos.



Nota: Los frijoles enlatados ya están cocidos. ¡Solo escúrralos, enjuáguelos y úselos!

1. Remoje sus frijoles.

REMOJO TRADICIONAL: Vierta suficiente agua fría sobre los frijoles para cubrir por completo. Remoje durante 8 horas o toda la noche. Escorra el agua del remojo y enjuague los frijoles con agua fría.

REMOJO RÁPIDO: Coloque 1 taza de frijoles en una olla grande con 3 tazas de agua. Deje hervir durante 3 minutos, luego retire del fuego y deje reposar durante 1 hora. Escorra el agua del remojo y enjuague los frijoles en agua fría.

2. Mezcle 1 taza de frijoles con 2 tazas de agua y deje hervir.

Por cada taza de frijoles, use 2 tazas de agua. **CONSEJO:** ½ taza seco = 1 taza cocido

3. Cocine a fuego lento durante 1-2 horas. Tenga en cuenta que los frijoles más grandes (Lima o Fava) pueden tardar más en cocinarse.

Intercambios Fáciles

¿Busca más formas de usar los frijoles?
¡Pruebe estos intercambios fáciles!



Hamburguesas

Reduzca el costo y agregue fibra a sus hamburguesas reemplazando la mitad de la carne con la misma cantidad de puré de frijoles cocidos.

REEMPLACE ESTO CON ESTO

½ o TODA LA CARNE MOLIDA

PURÉ DE FRIJOLES PINTOS, NEGROS O ROJOS



Lasaña

Reemplace la mitad o todo el queso ricota con puré blanco de frijoles y reduzca el contenido de grasa y ¡el costo!

½ o TODO EL QUESO RICOTA

PURÉ DE FRIJOLES CANNELLINI



Brownies

Convierta los dulces en botanas llenos de proteínas para mantener su energía alta entre las comidas. Sólo reemplace 1 taza de harina para todo uso con una lata de 15 oz. de puré de frijoles.

1 TAZA DE HARINA PARA TODO USO

1 15 oz. can PURÉ DE FRIJOLES NEGROS

Cómo Almacenar

DESPENSA

FRIJOLES SECOS

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 1 año
Si se almacena por más tiempo, los frijoles pueden necesitar tiempos de cocción más largos para que se ablanden.

FRIJOLES EN LATA (SELLADOS)

Tiempo de Almacenamiento: Varios Años

CONSEJO: Guarde los frijoles secos y enlatados en un lugar oscuro, seco y frío para que se mantengan frescos.

REFRIGERADOR

FRIJOLES COCIDOS O ENLATADOS (abiertos)

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 5 Días
Sellado en un recipiente hermético con el líquido en que se cocinó o cubiertos con agua.

SOPAS, CHILI Y CURRIES

Tiempo de Almacenamiento: Hasta 5 Días
Guarde en un recipiente hermético, sellado.

CONGELADOR

FRIJOLES COCIDOS

Tiempo de Almacenamiento: 6 Meses
Después que los frijoles se hayan enfriado por completo, escurra cualquier exceso de líquido y guarde en porciones individuales en recipientes herméticos o bolsas selladas para el congelador.

SOPAS, CHILI Y CURRIES

Tiempo de Almacenamiento: 3-6 meses
Guarde en un recipiente hermético, sellado.

CONSEJO: Para descongelar los frijoles o las comidas congeladas, colóquelos en el refrigerador durante la noche o caliéntelos a fuego suave, justo antes de comer.



Para obtener más recetas o información, visite:
www.usapulses.org/TIPS o síguenos en medios de comunicación social @USAPulses