

TIPS FOR COOKING WITH BEANS

Dried beans

- Store: dry beans can be stored for up to a year in an airtight jar with a lid.
- Prepare: remove any shriveled beans.
 - Quick Soak: boil dried beans for two to three minutes. Turn off the heat and let it sit covered for one to two hours.
 - Overnight Soak: Soak the beans in cold water for at least eight hours, or overnight. Cook until softened.
- Cook: Toss acidic ingredients, for example tomatoes, lemon juice, or vinegar, into cooked beans just before serving, which will toughen bean skins. To save time, boil a large pot of beans and use it for several meals.

Cooked beans:

- Store: put cooked beans in the fridge for four to five days or in the freezer for up to six months.
- Prepare: if you are making cold recipes using frozen beans, simply let them thaw in the fridge overnight or reheat them well before using them in hot recipes.
- Cook: season with salt-free spices and fresh herbs. For example, toss with sautéed vegetables or cooked greens and garlic. Beans are great with soups, stews, or salads. Puree them for use as dips.

Canned beans:

- Leftover beans should be stored in a glass or plastic container rather than a can. Do not use cans that are dented or rusty.
- Prepare: Drain and rinse the beans with water to lower the amount of salt they have.
- Cook: Prepare canned beans in the same way that you would the cooked beans.

CONSEJOS PARA COCINAR CON FRIJOLES

Frijoles secos

- Tienda: los frijoles secos se pueden almacenar hasta por un año en un frasco hermético con tapa.
- Preparar: quitar los frijoles arrugados.
 - Remojo rápido: hierva los frijoles secos durante dos o tres minutos. Apagar el fuego y dejar reposar tapado durante una o dos horas.
 - Remojo nocturno: Remoje los frijoles en agua fría durante al menos ocho horas o toda la noche. Cocine hasta que se ablanden.
- Cocine: Agregue ingredientes ácidos, por ejemplo tomates, jugo de limón o vinagre, a los frijoles cocidos justo antes de servir, lo que endurecerá la piel de los frijoles. Para ahorrar tiempo, hierva una olla grande de frijoles y úsala para varias comidas.

Frijoles cocidos:

- Almacenar: coloque los frijoles cocidos en el refrigerador durante cuatro a cinco días o en el congelador hasta por seis meses.
- Prepara: si estás preparando recetas frías con frijoles congelados, simplemente déjalos descongelar en el refrigerador durante la noche o recalientalos bien antes de usarlos en recetas calientes.
- Cocine: sazone con especias sin sal y hierbas frescas. Por ejemplo, mezcle con verduras salteadas o verduras cocidas y ajo. Los frijoles son excelentes con sopas, guisos o ensaladas. Haga puré para usarlos como salsas.

Frijoles enlatados:

- Los frijoles sobrantes deben almacenarse en un recipiente de vidrio o plástico en lugar de en una lata. No utilice latas que estén abolladas u oxidadas.
- Preparar: Escurrir y enjuagar los frijoles con agua para bajar la cantidad de sal que tienen.
- Cocinar: Prepare los frijoles enlatados de la misma manera que lo haría con los frijoles cocidos.

References:

1. New York City Department of Health and Mental Hygiene. Nutrition education handouts for adults. <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/cdp/nutrition-education-handouts-adult-workshops.pdf>. Accessed January 26, 2024.
2. Departamento de Salud e Higiene Mental de la ciudad de Nueva York. Folletos de educación nutricional para adultos. <https://www.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/cdp/nutrition-education-handouts-adult-workshops.pdf>. Consultado el 26 de enero de 2024.

Eat Well, Stay Healthy! ¡Coma Bien, Manténgase Saludable!



HarvestShare
Our Communities, Our Foods.

CosechaColectiva
Nuestras Comunidades, Nuestros Alimentos

This resource is supported by the National Institutes of Health, National Institutes of Minority Health and Health Disparities grants U54MD000538 and R01MD018204.

MEXICAN GREEN BEANS JUDIAS VERDES MEXICANAS



INGREDIENTS

- 1 pound green beans, peeled and trimmed
- 1/2 cup roma tomato, seeded and diced (4 oz)
- 1/4 cup chopped onion (1 oz)
- 1 garlic clove, minced
- 2 tablespoons avocado oil or good olive oil
- 1 tablespoon butter, ghee, or tablespoon oil
- 2 tbsp water
- 1 whole bay leaf, crumbled
- 1 teaspoon chicken base
- 1 teaspoon fresh oregano, chopped (or 1/4 teaspoon dried)
- 1/4 teaspoon ground cumin
- salt and pepper to taste

INGREDIENTES

- 1 libra de judías verdes, peladas y cortadas
- ½ taza de tomate roma, sin semillas y cortado en cubitos (4 oz)
- ¼ taza de cebolla picada (1 oz)
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite de aguacate o buen aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla, ghee o cucharada de aceite
- 2 cucharadas de agua
- 1 hoja de laurel entera, desmenuzada
- 1 cucharadita de base de pollo
- 1 cucharadita de orégano fresco, picado (o ¼ de cucharadita seco)
- ¼ cucharadita de comino molido
- sal y pimienta para probar



SCAN FOR
MORE RECIPES
ESCANEAR PARA
MAS RECETAS!

DIRECTIONS

1. Wash, trim and cut the beans. Cut the tomato in half and gently squeeze it over the trash can to remove the seeds, then dice it.
 2. Chop the onion, chop the garlic and fresh oregano (if using).
 3. Heat 1 tablespoon oil in a large skillet over medium heat.
 4. When it is hot, add the onion, garlic, tomato and bay leaf until the onion begins to soften.
 5. Add the chicken base, water, another tablespoon of oil, oregano, cumin, and green beans.
 6. Stir to coat the beans and cover loosely with a piece of aluminum foil or a lid.
 7. Cook for 4 minutes or until the beans are cooked to your preference.
 8. Add butter and adjust the seasoning by adding salt, pepper, or more oregano and cumin.
- Cooking Tip: Fresh oregano gives a fresher taste to the dish, but dried oregano works as well**

DIRECCIONES

1. Lavar, recortar y cortar los frijoles. Corte el tomate por la mitad y exprímalo suavemente sobre el bote de basura para quitarle las semillas, luego córtelo en dados.
 2. Picar la cebolla, picar el ajo y el orégano fresco (si se usa).
 3. Calienta 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio.
 4. Cuando esté caliente añade la cebolla, el ajo, el tomate y el laurel hasta que la cebolla empiece a ablandarse.
 5. Agrega la base de pollo, agua, otra cucharada de aceite, orégano, comino y judías verdes.
 6. Revuelva para cubrir los frijoles y cúbralos sin apretar con un trozo de papel de aluminio o una tapa.
 7. Cocina por 4 minutos o hasta que los frijoles estén cocidos a tu preferencia.
 8. Agregue mantequilla y ajuste el condimento agregando sal, pimienta o más orégano y comino.
- Consejo: el orégano fresco le da un sabor más fresco al plato, pero el orégano seco también funciona**