

Frijoles De Mucha Maneras

Los frijoles son un alimento rico en proteínas que proviene de una planta. Tienen mucha fibra, lo que le mantiene lleno por más tiempo y le ayuda a ir al baño. Los frijoles también son ricos en proteínas, lo que ayuda a su cuerpo a reparar y reemplazar músculos, cabello, uñas, piel y más. Por último, los frijoles tienen vitaminas y minerales para mantener su cuerpo saludable. Aquí hay algunas maneras sabrosas de prepararlos:

ASE FRIJOLES PARA UN REFRIGERIO CRUJIENTE



Mezcle garbanzos en una fuente de hornear con aceite de oliva. Agregue canela y miel para obtener un sabor dulce y saludable. Hornee por 35 minutos a 400 ° F.

PONGA FRIJOLES EN UN BURRITO



¿Poco tiempo? Maje frijoles enlatados y extienda sobre una tortilla con sus verduras favoritas para un burrito relleno para el camino.

AGREGUE FRIJOLES A SALSA



Prepare su propia salsa fresca con frijoles, maíz, pepinos picados y tomates. Agregue jugo de limón, sal y pimienta como el aderezo.

PONGA FRIJOLES EN ENSALADA



Agregue volumen a su ensalada agregando frijoles. Le ayudará a mantenerse lleno por más tiempo. Es un complemento perfecto para una ensalada de almuerzo.

USE EN SOPA O EN CHILE



Los frijoles se pueden usar como una fuente de proteínas vegana para sopa o chile en lugar de carne.

HAGA BROWNIES DE FRIJOLES



Cambie la harina por frijoles negros para un delicioso brownie rico en proteínas. Agregue cacao en polvo para dar sabor a chocolate.

TOSTADAS DE FRIJOLES NEGROS



Ingredientes:

2 latas (15 onza) frijoles negros
2 cucharadas aceite vegetal
½ cebolla mediana, picada
2 dientes de ajo, picados
½ cucharadita comino
½ cucharadita sal
¼ cucharadita orégano
9 tortillas de maíz
Salsa de su elección

Preparación:

1. Escurre y enjuague el líquido de una lata de frijoles negros. Eche las dos latas de frijoles en un tazón mediano. Machaque los frijoles hasta que parezca un puré. Deje los frijoles a un lado.
2. Caliente el aceite en una olla a fuego medio. Añada las cebollas y cocine, revolviendo frecuentemente, por 1 a 2 minutos.
3. Añada el ajo y el comino y cocine por 30 segundos.
4. Añada el puré de frijoles. Cuando el puré empiece a hervir, reduzca el fuego a lento.
5. Añada la sal y orégano y cocine por 10 minutos más, destapado.
6. Caliente cada tortilla en un sartén sobre un fuego medio-alto por un minuto de cada lado.
7. Unte la tortilla con ¼ de taza de la mezcla de frijoles negros.
8. Cubra con salsa.

ENSALADA SENCILLA DE HABICHUELAS BLANCAS

Ingredientes:

1 cucharadita jugo de limón
2 cucharaditas vinagre de vino tinto
1 cucharada aceite de oliva
1 cucharadita hierbas frescas o secas, cortadas (como romero, tomillo, estragón o albahaca)
¼ cucharadita pimienta negra
2 cucharadas cebolla roja, picada
1 lata (15 onzas) habichuelas blancas, enjuagadas



Preparación:

1. Mezcle el jugo de limón, vinagre, aceite de oliva, las hierbas y la pimienta negra para preparar el aderezo.
2. En un tazón, mezcle la cebolla roja y los frijoles blancos con el aderezo.
3. Enfrie por 1 a 2 horas, luego sirva.