

Easy Ways to ... Cook with Beans

Get	Store	Prepare	Cook
 <p>Dried</p>	<p>Place in a container with a tight lid and store in a cool, dry place for up to one year.</p>	<p>Sort to remove pebbles and shriveled beans.</p> <p>Quick Soak: Cover dry beans with hot water; boil for 2 to 3 minutes. Remove from heat and cover for 1 to 2 hours.</p> <p>or</p> <p>Overnight Soak: Cover dry beans with cold water; soak overnight or for at least 8 hours. Rinse and replace water; cook until tender.</p>	<p>Add acidic foods (like tomatoes, lemon juice or vinegar) at the end of cooking beans. Acidic foods will toughen bean skins.</p> <p>Cook one big pot of beans and use for multiple meals.</p>
 <p>Cooked</p>	<p>Refrigerate for 4 to 5 days or freeze for up to 6 months.</p>	<p>Thaw frozen beans overnight in the fridge for cold recipes.</p> <p>Add cooked beans directly to hot or cold recipes.</p> <p>When using in hot recipes, make sure beans are reheated thoroughly.</p>	<p>Flavor with salt-free spices and fresh herbs.</p> <p>Add to sautéed veggies or cooked greens and garlic.</p> <p>Add to soups, stews, casseroles, salads and pasta dishes.</p> <p>Blend for dips.</p>
 <p>Canned</p>	<p>Store leftover beans in a glass or plastic container (<u>not</u> in the can).</p> <p>Do not use dented or rusted cans.</p>	<p>Drain and rinse beans to reduce sodium.</p>	<p>Use in the same way as cooked beans.</p>

For healthy eating tips, like us on Facebook at facebook.com/eatinghealthynyc
 For more information about Stellar Farmers' Markets, visit nyc.gov and search "farmers' markets".
 Visit jsyfruitveggies.org for more great recipes!



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Formas fáciles para... cocinar con frijoles

Consiga	Almacene	Prepare	Cocine
 <p>Secos</p>	<p>Colóquelos en un recipiente con una tapa hermética y guárdelos en un lugar seco hasta por un año.</p>	<p>Revíselos para retirar las piedrecitas y los frijoles secos.</p> <p>Remójelos rápidamente: cubra los frijoles secos con agua caliente, hierva durante 2 a 3 minutos. Retírelos del fuego y cúbralos durante 1 a 2 horas.</p> <p>o</p> <p>Remójelos durante la noche: cubra los frijoles secos con agua fría, remójelos durante la noche o durante al menos 8 horas. Enjuague y reemplace el agua, cocine hasta que estén suaves.</p>	<p>Agregue alimentos ácidos (como tomates, jugo de limón o vinagre) al final de la cocción de los frijoles. Los alimentos ácidos endurecerán la cáscara de los frijoles.</p> <p>Cocine una olla grande de frijoles y úsela para varias comidas.</p>
 <p>Cocidos</p>	<p>Refrigere hasta por 4 o 5 días o congélelos hasta 6 meses.</p>	<p>Descongele los frijoles congelados en el refrigerador para las recetas frías.</p> <p>Agregue frijoles cocidos directamente a las recetas calientes o frías.</p> <p>Al usarlos en recetas calientes, asegúrese de que los frijoles se recalienten completamente.</p>	<p>Sazónelos con especias sin sal y con hierbas frescas.</p> <p>Agréuelos a verduras salteadas o verduras de hoja cocidas con ajo.</p> <p>Agréuelos a las sopas, guisados, cacerolas, ensaladas y platos de pasta.</p> <p>Licúelos para hacer salsas.</p>
 <p>Enlatados</p>	<p>Guarde las sobras de frijoles en un recipiente de vidrio o plástico (<u>no</u> en la lata).</p> <p>No use latas abolladas ni oxidadas.</p>	<p>Drene y enjuague los frijoles para reducir la cantidad de sodio.</p>	<p>Úselos de la misma manera que los frijoles enlatados.</p>

Para obtener consejos de alimentación, denos Me gusta en Facebook, en facebook.com/eatinghealthynyc

Para obtener más información sobre los Stellar Farmers' Markets, visite nyc.gov y busque "farmers' markets" (mercados de agricultores).

¡Visite jsyfruitveggies.org para obtener más recetas geniales!



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a myBenefits.ny.gov. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a: USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (voz y TDD).