

Frijoles y lentejas

Los frijoles y las lentejas son conocidos como “legumbres”, es decir, las semillas comestibles secas de las plantas de la familia de las leguminosas. Crecen perfectamente en el este de Washington y son una excelente fuente de proteínas.

Cocinar después de remojar

Los frijoles deben dejarse en remojo durante la noche antes de cocinarlos. De esta manera se ablandarán y cocinarán más rápido. La mayoría de los frijoles se cocinan en aproximadamente 1 a 2 horas después de dejarlos en remojo: solo debe comprobar que estén tiernos y listos después de alrededor de una hora de cocción, luego los revisa cada 15 minutos. Si tiene poco tiempo, “remoje rápidamente” los frijoles secos de la siguiente forma: póngalos a hervir en agua, retírelos del fuego y déjelos reposar durante 1½ hora antes de cocinarlos. Los garbanzos y los frijoles negros también se pueden cocinar de 2 a 4 horas sin necesidad de remojarlos con antelación.

Los granos de garbanzos, también conocidos como garbanzos, se originaron en el Oriente Medio. Agregue sus granos a una olla grande y cubra con 3 pulgadas de agua fría. Ponga el agua a hervir; baje la llama y cocine a fuego lento con la olla tapada hasta que los granos se ablanden. Los garbanzos se pueden mezclar con aceite de oliva, sal y limón para preparar una pasta simple (hummus), o agregar curry y yogur para darles un toque indio.



GARBANZOS

Los frijoles rojos son un gran sustituto de la carne en el chili, y también se pueden agregar al chili con carne para aportar más proteínas, fibras y nutrientes. Escurra el agua de remojo y reemplace con agua fría y fresca para cocinar. Ponga a hervirla (por lo menos 10 minutos) sobre la estufa en una olla con la tapa. Una vez que hierva, reduzca a fuego lento, levante ligeramente la tapa para permitir que el vapor se escape y deje cocinar por hasta 90 minutos o hasta que estén tiernos.

CONSEJOS CON SABOR

- ¡½ taza de legumbres contiene hasta 9 gramos de proteína y es naturalmente baja en grasas! Las legumbres también son económicas: una porción apenas cuesta alrededor de 10 centavos.
- Las legumbres no contienen gluten y son vegetales, características que las convierten en una deliciosa opción para las personas con dietas especiales, alergias o sensibilidades.
- Las legumbres se conservan durante años si se almacenan en recipientes bien cerrado en un lugar fresco y oscuro. Asimismo, las legumbres a menudo se pueden encontrar precocidas en latas y simplemente deben escurrirse y enjuagarse antes de consumir.
- Las legumbres se congelan bien después de cocinarlas. Si dejó los frijoles en remojo, pero no pudo cocinarlos de inmediato, puede congelarlos remojados dentro de bolsas herméticas para prolongar la vida útil por una semana más o menos.
- No añada sal, tomates, limones ni otros ingredientes ácidos mientras las legumbres se cocinan, debido a que pueden aumentar drásticamente el tiempo de cocción.
- Las legumbres se pueden utilizar para preparar casi cualquier receta. Puede usarlas en ensaladas o sopas, mezclarlas en una salsa o incluso añadirlas a bizcochos al sustituir con frijoles machacados la mitad de la mantequilla o el aceite en la receta.

Frijoles pintos Coloque los frijoles pintos en una cacerola grande y cubra con 1 a 2 pulgadas de agua (¡agregue ajo o trozos de tocino para darles más sabor!). Póngalos a hervir, luego déjelos a fuego lento. Los frijoles se terminan de cocinar cuando pueden triturarse fácilmente con un tenedor. Los frijoles pintos son ideales para hacerlos refritos. O bien, mezcle los frijoles con cebolla salteada, ajo y sal. ¡Cúbralos con col berza o col rizada salteada, y envuelva en una tortilla de grano entero para una comida deliciosa y completa!



FRIJOLES PINTOS



FRIJOLES ROJOS DE OJO AMARILLO



FRIJOLES DE OJO AMARILLO



doh.wa.gov/CompleteEats



www.doh.wa.gov



Washington
State Department of
Agriculture

agr.wa.gov • AGR PUB 307-525S (N/8/17)

La traducción de este material fue financiada en parte por el Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). El USDA es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Para obtener más información acerca de los recursos de Asistencia Alimentaria y Mercados Regionales del Departamento de Agricultura del Estado de Washington (Washington State Department of Agriculture, WSDA), visite agr.wa.gov/FoodProg/ y wafarmtoschool.org.

Cocinar sin remojo previo

Las lentejas y los guisantes partidos no necesitan ponerse en remojo antes de cocinar y son más rápidos de preparar que otras legumbres secas.

Guisantes partidos

Debido a que están “partidos”, tienen un tiempo de cocción más corto que otras legumbres. ¡Los guisantes partidos pueden ser verdes o amarillos! Habitualmente se cocinan a fuego lento en la estufa con lacón, ajo y cebolla. Agregue la zanahoria cortada en cuadritos, el caldo y trozos de tocino para una sopa tradicional de guisantes partidos.



GUISANTES PARTIDOS

Los frijoles negros

son especialmente comunes en la cocina latinoamericana o cajún y criolla. Eche los frijoles a una olla grande con cebolla y ajo picados para aportarles un sabor extra y cubra con 3 pulgadas de agua. Póngalos a hervir y luego baje la llama, tape y cocínelos a fuego lento hasta que estén tiernos. ¡Los frijoles negros pueden mezclarse después de cocinar con jugo de lima, aceite de oliva, maíz y tomates para una deliciosa ensalada de verano!

¡Los frijoles de ojo amarillo

son deliciosos, similares a los frijoles blancos, pero mucho más cremosos! Ponga los granos a hervir y luego reduzca a fuego lento hasta que los frijoles se ablanden. Los frijoles de ojo amarillo tienen un sabor suave y se pueden utilizar en la mayoría de las recetas. Tomarán los sabores de los ingredientes que haya utilizado para cocinarlos: zanahoria, ajo y cebolla, o lacón y trozos de tocino. ¡Para una sopa deliciosa y fácil de preparar, saltee la cebolla y el ajo en una olla, añada el caldo de pollo y los frijoles de ojo amarillo cocidos, hierva a fuego lento, agregue col rizada y sal al gusto!

Las lentejas

siempre se deben enjuagar antes de cocinarlas y revise si hay piedras pequeñas u otros residuos. Cocínelas en la estufa; para ello use 3 tazas de líquido por cada taza de lentejas. Utilice una cacerola que pueda contener las lentejas cocinadas, pues estas pueden duplicarse o triplicarse en tamaño mientras se preparan. Ponga las lentejas a hervir, baje la llama y cocine a fuego lento hasta que estén tiernas. Las lentejas enteras normalmente se cocinan en 15 a 20 minutos. Algunas variedades de lentejas, tales como las negras, pueden tomar hasta 35 minutos. Agregue unas gotas de limón, una pizca de sal y aceite de oliva para resaltar el sabor de las lentejas una vez que estén listas.



LENTEJAS



Verduras de hojas verdes

Las verduras de hojas verdes crecen perfectamente en el clima más frío de Washington Occidental.

¡Las hortalizas de hojas verdes, como la col rizada, hasta se pueden cultivar y cosechar durante el invierno!



HOJAS DE LA REMOLACHA

Hojas de la remolacha

Muchas remolachas se venden con sus hojas verdes. Reserve esas hojas de la remolacha. Son deliciosas salteadas o en sopa y estofados. Utilícelas en cualquier receta que contenga hortalizas de hojas verdes como la col berza, la col rizada o la acelga. **Consejos culinarios** Saltee 1 cucharadita de ajo picado en 1 cucharada de aceite de oliva durante 1 minuto. Añada 1 manojo de las hojas de la remolacha picada y cocine hasta que estén tiernas. ¡Sirva como contorno de cualquier comida!

CONSEJOS CON SABOR

- ¡Las verduras de hojas verdes oscuras son una fuente nutritiva inagotable! Son una fuente rica de calcio, magnesio, potasio, hierro, betacaroteno, complejo vitamínico B y vitaminas C, A y K.
- Las verduras que se compran en un mercado de agricultores a menudo se pueden guardar en el refrigerador hasta una semana.
- Si prefiere buscar las verduras en una tienda de comestibles, cómprelas en cantidades más pequeñas. Las verduras más delicadas como la espinaca o la lechuga no se pueden conservar por más de dos o tres días.
- Al elegir las verduras, procure tomar las que tengan hojas crujientes de color oscuro, que no estén decoloradas ni marchitas.
- ¡Las verduras son versátiles! Se pueden servir crudas en una ensalada, añadir a la sopa o estofado, mezclar en un batido o agregar a la pasta o a los platos con granos.
- Las verduras y las lechugas mixtas se comen mejor crudas, mientras que las verduras más vigorosas como la col de repollo, la col rizada, las hojas de la remolacha y la col berza se cocinan a menudo o se masajean hasta que estén tiernas.
- Asegúrese de enjuagar en agua fría todas las verduras antes de consumirlas para quitarles la tierra y otros residuos.

Lechuga romana

Un crujiente y delicioso sustituto de la lechuga iceberg. ¡Utilícela para preparar una variedad de ensaladas y hasta puede asarla! **Consejos culinarios** Llene las hojas grandes de la lechuga romana con vegetales crudos picados: las zanahorias, los pepinos y los pimientos funcionan bien para esta receta. Añada algún tipo de grano entero, como quinua o arroz integral, y rocíe con su aderezo de ensalada favorito o salsa de maní. ¡Sostenga la lechuga como si fuera un bote y tome un bocado!

Acelga suiza Este vegetal colorido es un ingrediente hermoso en cualquier receta. ¡Tanto los tallos como las hojas de la acelga se pueden comer, así que asegúrese de incluirlos en su comida! **Consejos culinarios** Saltee ½ cebolla en rodajas en una cucharada de aceite de oliva hasta que esté ligeramente dorada. Añada 1 manojo de acelgas y tape para cocinar, revuelva cada minuto aproximadamente, durante unos 10 minutos o hasta que los tallos estén tiernos. Condimente con sal y pimienta. Puede servir este plato como un acompañamiento o mezclarlo con pasta integral o frijoles pintos y arroz para una comida más completa.

Col china (también conocida como “pak choi”) es una verdura que comúnmente se encuentra en los platos asiáticos. Además de ser deliciosa y tierna cruda, es también un complemento excelente para revueltos y sopas. **Consejos culinarios** Saltee en aceite 1 cucharada de ajo y otra de jengibre picados durante aproximadamente 1 minuto. Agregue las hojas picadas de la col china y 2 tazas de frijoles negros cocidos y cocine durante 5 a 8 minutos a fuego medio hasta que la col se marchite y los frijoles se calienten. Finalice con una pizca de salsa de soja y sirva sobre arroz integral.

Col rizada

Existe una gran variedad de coles rizadas, como la lacinato (también conocida como toscana o dinosaurio), la verde, la morada y la roja rusa. Todas parecen un poco diferentes, pero se pueden cocinar y comer de la misma manera. **Consejos culinarios** Para preparar una deliciosa ensalada de otoño, masajee 1 gran manojo de col rizada picada y desmenuzada con 1 cucharada de jugo de limón y 2 de aceite de oliva. Agregue ½ cucharadita de sal. Masajee las hojas hasta que la col rizada se haya encogido y esté tierna. Agregue los cubos de la calabaza de invierno asada y las semillas de la calabaza tostadas para que sean más crujientes. Cubra con lentejas cocidas o garbanzos.

La col berza

es un alimento básico en el sur, que a menudo se cocina lentamente con lacón, tocino o pierna de pavo. También funcionan bien en recetas más ligeras, más rápidas, y son de un verde fuerte pero suave. **Consejos culinarios** Saltee 1 manojo con una cucharadita de ajo y agregue a la pasta con ½ taza de garbanzos cocidos. Mezcle con aceite de oliva, ralladura de limón y parmesano rallado para un plato de pasta rápido.

La espinaca

es una verdura de hojas tiernas y sabor suave, y es deliciosa cruda. Cuando se cocina, se marchitará de forma maravillosa y permanecerá tierna sin cocción excesiva. ¡Resulta una excelente adición a los batidos verdes, en los cuales su sabor vegetal suave queda oculto por la fruta! **Consejos culinarios** Para preparar un batido tropical: mezcle de 1 a 2 tazas de espinaca, 2 plátanos congelados picados y ½ taza de jugo de naranja. Agregue el jugo de naranja según sea necesario para lograr el espesor deseado. ¡Sirva en un vaso y a disfrutar!

Col de repollo

Al igual que ocurre con la col rizada, existen muchas variedades de la col repollo. Algunas de las coles repollos más comunes son la verde, el morado, la de hojas rizadas y la china. Aunque la col repollo se puede cocinar en muchos platos, su sabor crujiente es más delicioso en una ensalada cruda o ensalada de col. **Consejos culinarios** Rebane finamente la col repollo con una mandolina o con un cuchillo afilado y mezcle 6 tazas (aproximadamente ½ cabeza) con ⅔ de taza de mayonesa, 2 cucharadas de mostaza de Dijon y 2 cucharadas de vinagre de vino blanco. Refrigere hasta que el plato esté listo para servir para un clásico de verano.



doh.wa.gov/CompleteEats



www.doh.wa.gov



Washington
State Department of
Agriculture

agr.wa.gov • AGR PUB 307-524S (N/8/17)

La traducción de este material fue financiada en parte por el Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). El USDA es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Para obtener más información acerca de los recursos de Asistencia Alimentaria y Mercados Regionales del Departamento de Agricultura del Estado de Washington (Washington State Department of Agriculture, WSDA), visite agr.wa.gov/FoodProg/ y wafarmtoschool.org.



SUIZA ACELGA



VARIEDADES DE COLES RIZADAS



COL BERZA



ESPINACA



COL REPOLLO



COL CHINA



WASHINGTON

Calabaza de invierno



CALABAZA BELLOTA

¡La mayoría de las calabazas de invierno no crecen durante esa estación en Washington! Por el contrario, su piel gruesa les permite ser cosechadas en otoño y almacenadas por hasta 2 a 3 meses durante el invierno.

La calabaza moscada es una planta muy productiva que forma una calabaza tubular grande con piel de marfil y pulpa naranja. ¡Es cremosa, tiene un sabor mantecoso y es deliciosa en sopas o también cortada en cubos y asada sin acompañamientos!

Consejos culinarios Mezcle la calabaza moscada cocida con ajos y cebollas salteados, hierbas frescas y caldo de verduras o de pollo para una sopa apetitosa y caliente. Mezcle con frijoles de ojo amarillo o frijoles blancos para aportar proteína y cremosidad.



MOSCADA CALABAZA

La calabaza buttercup

compite con la moscada en sabor y productividad.

Las plantas vigorosas producen fuertes cosechas frutos achaparrados verdes, que se almacenan de 4 a 6 meses. **Consejos culinarios** Puede comer esta calabaza mezclada en sopa o en cubos y añadirse al caldo de verduras o de pollo y colrizada cortada, una lata de tomates y garbanzos cocidos para una minestrone de invierno.

¡Agregue sal, pimienta y condimento italiano para darle más sabor!



CALABAZA BUTTERCUP



CALABAZA DE CARNAVAL

¡La calabaza delicata es una

calabaza de invierno que se puede comer fácilmente con la piel! Este rasgo la convierte en una favorita única y fácil de preparar, con un rico sabor. Estas calabazas oblongas pesan de 1 a 2 libras y pueden almacenarse hasta 3 meses. **Consejos culinarios** Corte por la mitad, retire las semillas y pique para usar en revueltos. Ase en el horno con hierbas y patatas, o con boniatos, canela o nuez moscada y un poco de miel para obtener un agradable regalo de otoño.

La calabaza de carnaval

crece hasta alcanzar un tamaño pequeño de una sola porción. Son frutos de color blanco amarillento con rayas verdes que pueden cambiar a naranja cuando se guardan. Estas calabazas se pueden guardar de 3 a 5 meses.

Consejos culinarios La calabaza de carnaval se puede cortar a la mitad y tostarse entera con la piel. Coloque la calabaza con los cortes hacia abajo en una fuente para hornear. Vierta el agua en la fuente alrededor de las mitades de la calabaza. Cocine en un horno precalentado a 350 °F hasta que estén tiernas y puedan pincharse fácilmente con un tenedor, cerca de 1 hora y ½. Retire cuidadosamente la piel con un tenedor; debe ser muy fácil de quitar.

¡O coma la calabaza directamente de la piel, rellena con frijoles, verduras y un grano entero como arroz integral o farro para una comida completa!

CONSEJOS CON SABOR

- Al comer muchos alimentos de color naranja, como la calabaza y la zanahoria, consumimos vitamina A, que preserva la vista, mantiene la piel saludable y ayuda a proteger nuestro organismo contra las infecciones.
- La calabaza es también una gran fuente de vitamina C, que mantiene fuerte nuestro sistema inmunológico y ayuda a nuestro organismo a curarse rápidamente.
- Elija una calabaza que sea firme y pesada para su tamaño. Evite escoger las calabazas que tengan puntos blandos, piel mate y arrugada o que sean extremadamente ligeras para su tamaño.
- Guarde las calabazas enteras en un lugar fresco y seco. La temperatura ideal para almacenar la calabaza de invierno es de 50 a 60 °F.
- Una vez cortada, envuelva y refrigere la porción no utilizada para consumirla mientras esté fresca.



CALABAZA DELICATA

Calabaza hubbard y calabaza kabocha

Sus tamaños van de mediano a grande y tienen pulpas más secas que las de otras calabazas de invierno. El color de la cáscara varía con el tipo, y todas las variedades se pueden almacenar de 4 a 6 meses. **Consejos culinarios** ¡La calabaza hubbard y la kabocha son una excelente variedad para usar en el pastel de calabaza y lograr un giro nuevo en un postre clásico de Acción de Gracias!



CALABAZA HUBBARD



CALABAZA KABOCHA



CALABAZA ESPAGUETI



doh.wa.gov/CompleteEats



www.doh.wa.gov



agr.wa.gov • AGR PUB 307-526S (N/8/17)

La traducción de este material fue financiada en parte por el Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). El USDA es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Para obtener más información acerca de los recursos de Asistencia Alimentaria y Mercados Regionales del Departamento de Agricultura del Estado de Washington (Washington State Department of Agriculture, WSDA), visite agr.wa.gov/FoodProg/ y wafarmtoschool.org.