

# Preparación de los Fríjoles Secos

## Remojar los frijoles y granos

Remojar los granos facilita la absorción de los minerales al descomponer el ácido fítico del grano. Remoje a temperatura ambiente durante 4 horas o toda la noche en el refrigerador. Escurra y enjuague bien una vez que los granos hayan absorbido el agua. (Remojar también ayuda a limpiar bien el arroz.)

Remojar los frijoles secos ayuda a eliminar los azúcares complejos que no son digeribles. También ayuda a reducir el tiempo de cocción y por tanto, preservar la mayoría de los nutrientes. Remojar bien los frijoles ayuda a eliminar los elementos acumulados sobre la superficie, como tierra, restos de pesticidas o contaminación de roedores e insectos. También ayuda a una cocción más pareja. Como con los granos, remoje a temperatura ambiente durante 4 horas o toda la noche en el refrigerador.

Una bolsa de frijoles secos equivale a 4 latas de frijoles. Es mucho más económico comprar frijoles secos. Si compra frijoles enlatados, escurra y enjuague bien.

## Instrucciones

### Preparación de los frijoles:

- ✦ **Menos de 1 libra de frijoles secos:** coloque los frijoles en un tazón y cubra con agua fría hasta 2 pulgadas por encima. Remoje los frijoles por lo menos durante 4 horas o toda la noche.
- ✦ **1 libra o más de frijoles secos:** coloque los frijoles en un tazón y cubra con agua fría hasta 3 pulgadas por encima. Remoje los frijoles por lo menos durante 6 horas o toda la noche.
- ✦ Enjuague bien y escurra.

### Cocción de los frijoles:

- ✦ Cocine los frijoles en una olla pequeña con hasta 2 pulgadas de agua por encima de los frijoles. Lleve al punto de hervir, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que los frijoles estén tiernos. Agregue la sal y retire del fuego. Mantenga tapado y deje reposar en el agua con sal durante unos 10 minutos. Escurra y enjuague bien.

### Puré de frijoles:

- ✦ Aplaste con un pisapapas o tenedor hasta mezclar bien. Debe obtener una textura suave y uniforme.