

ENERO: LEGUMBRES

Las legumbres, tales como frijoles rojos, frijoles pintos, habas, frijol de ojos negro y lentejas son excelentes fuentes de proteínas y también proporcionan otros nutrientes como hierro, zinc y fibra. Son similares a carnes, aves de corral y pescado con respecto a su contenido de proteína. Muchas personas consideran a las legumbres como excelentes alternativas vegetarianas para la carne, pero no es necesario ser vegetariano para beneficiarse de las legumbres. Trate de comer una gran variedad de legumbres en lugar de carne dos veces por semana para una proteína saludable y una comida llena de fibra.

¡VEA ALGUNAS VARIEDADES DE LEGUMBRES DESCRITAS A CONTINUACIÓN!



Habas vienen de Perú y son muy populares en las Américas. Se trata de frijoles planos de tamaño mediano con un color blanco verdoso, sabor mantecoso y textura cremosa.



Lentejas vienen en una variedad de colores desde amarillo a rojo-naranja a verde, marrón y negro. También varían en tamaño, y se venden en muchas formas, con o sin las pieles, enteras o divididas. Contienen la mayor parte de la proteína de todas las leguminosas, son baratas y pueden almacenarse durante mucho tiempo.



Frijoles negros son de sabor dulce con un sabor casi parecido a un hongo y con una textura suave y harinosa. Estos frijoles son de tamaño mediano, ovalados, con un color negro. Son los frijoles más populares en Costa Rica y Cuba.



Los frijoles rojos tienen una textura y sabor sólidos. Se caracterizan por su gran forma de riñón con un color rosa. Este frijol es popular en la región del Caribe, así como en Portugal y España.



Frijoles marinos son pequeños, blancos y ovales con una textura refinada y sabor delicado. Éstos son los frijoles usados en un plato famoso llamado "Boston and English baked beans", porque su piel y textura fina no se rompen al cocinar.



El frijol de ojo negro tiene una aroma perfumada, textura cremosa y sabor distintivo. Frijoles de ojos negros son realmente un tipo de guisante, que le da su sabor distintivo y el potencial de ser cocidos rápidamente, sin necesidad de remojo previo.



Los frijoles Pinto son los frijoles más producidos en los Estados Unidos y son uno de los más populares en las Américas. También contienen la mayoría de la fibra de todos los frijoles. Por lo general son conocidos por su forma ovalada de tamaño mediano.



Los Garbanzos son las legumbres más consumida del mundo. Originarios de Oriente Medio, tienen una textura firme con un sabor entre las castañas y las nueces.

LEGUMBRES

- Agregue **garbanzos, frijoles negros o guisantes** verdes a ensaladas de espinacas, ensaladas verdes, ensaladas de pasta de trigo integral, o platos salteados para agregar color y una saludable dosis de proteína, fibra y vitaminas.

- Para aumentar su consumo de fibra, trate de servir las **legumbres** por lo menos 2 a 3 veces por semana. Es fácil; Sólo tiene que añadir sus frijoles favoritos a sopas, ensaladas o guisos.

- Sustituir la carne con su **legumbre** favorita es barato y rápido; En lugar de la carne use las **lentejas, frijoles, frijoles negros, frijoles cannellini y garbanzos** para un sabroso chile vegetariano. No se dará cuenta de que no hay carne!

- Para picar después de la escuela, puré los **garbanzos o frijoles negros**, y un toque de sal, ajo y hierbas, en una deliciosa salsa de frijoles para verduras crudas como brócoli, zanahorias y coliflor.

Recetas de LEGUMBRES!

SALSA DE GARBANZO – FACIL Y SABROSO!

Hace 4 porciones

Ingredientes

3 dientes de ajo (o 3 cucharaditas de ajo picado, preparado)

¼ de taza de yogur griego sin grasa

1 cucharada. Jugo de limón fresco o jugo de limón embotellado

1 cucharadita. aceite de oliva virgen extra

¼ cucharadita. sal

¼ cucharadita. pimenton

Cucharadita Pimiento

1 (19 onzas.) **garbanzos**, escurridos

Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y mézclelos hasta que estén suaves. Servir a temperatura ambiente con chips de pita de trigo entero y verduras crudas.

Recetas de LEGUMBRES!

PLATO DE LENTEJA - UNA COMIDA FÁCIL Y LLENA DE NUTRICIÓN!

Hace 6 porciones

Ingredientes

1 taza de **lentejas** cocidas y enjuagadas

½ taza de arroz integral sin cocinar

3 tazas de zanahorias en rodajas

1 libra de acelga, limpiada y picada

1 libra de col, limpiada y picada

3 tazas de agua

1 paquete de sopa de cebolla bajo en sodio

1 cucharadita de albahaca seca

1 cucharada de aceite de oliva

Coloque todos los ingredientes en una olla grande. Dejar hervir. Reducir el calor, cubrir y cocinar hasta que el arroz se hace, 30-45 minutos.

CAVIAR DE TEXAS – ¡UN APERITIVO SANO FÁCIL DE HACERLO O UN PLATO ADDICIONAL!

Ingredientes

2 latas de 16 onzas de **frijoles de ojos negros**, escurridos

1/3 taza de pimiento verde picado

1/3 taza de pimiento rojo picado

5 chalote picadas, incluyendo las partes verdes

½ taza de aceite de oliva virgen extra

2 cucharadas de vinagre balsámico

1 diente de ajo picado (o 1 cucharadita de ajo picado)

1 cucharadita de comino en polvo

1 cucharadita de chile jalapeño picado (a gusto!)

Coloque los frijoles de ojos negros escurridos en un recipiente. Agregue los pimientos verdes y rojos, las chalote, el aceite de oliva, el vinagre, el ajo, el comino y el chile. Mezclar bien. Cubrir con plástico y refrigerar durante al menos 5 horas. Servir enfriado o a temperatura ambiente con galletas de grano entero o con lechuga de hojas verdes para hacer envolturas de lechuga - ¡Deje que su familia envuelva una cucharada de "caviar" en hojas individuales!