



CCIM1

COCINA CASERA DE INSPIRACIÓN MUNDIAL

# Frijoles + arroz = Una proteína completa para una nutrición global

Tiempo: 75 minutos (1 receta preparada); 95 minutos (2 recetas preparadas)

Aprenda por qué al juntar estos dos simples ingredientes se tiene una proteína completa y por qué los platillos de frijoles y arroz se han vuelto clásicos de la cocina alrededor del mundo. Aprenda cómo en los diferentes países se prepara esta proteína de manera única.

## OBJETIVOS:

Describir los beneficios de comer frijoles y arroz (tanto juntos como separados).

Identificar diferentes tipos de frijoles y diferentes tipos de arroz.

Enlistar dos consejos sanos para cocinar frijoles y arroz.

Describir las tradiciones culinarias para los frijoles y el arroz en otros países.

## CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de revisar [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Prepare las estaciones de los participantes con el material necesario para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

## INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.)
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

## DEMOSTRACIÓN (20 minutos)

- Pregúntele a los participantes si han preparado un platillo de frijoles y arroz con anterioridad.

Si sí, ¿tienen alguna receta familiar que les gustaría compartir con el grupo?

- Muestre el contenido (vea guión para la demostración) o ponga ambos videos como se indica en el guión.

## ACTIVIDAD (20-40 minutos)

- La clase se dividirá en dos grupos. Cada uno preparará ya sea la misma receta o una diferente.

## RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta el material impreso e invite a los participantes a probar su(s) platillo(s) saludable(s). Pídale a cada participante que comparta algo que haya aprendido en la lección.

## DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (15 minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcales a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

# Lista de materiales para Frijoles + arroz = Una proteína completa

## MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en [heart.org/healthyforgood](http://heart.org/healthyforgood)

- Video – **Cocina cacera con frijoles y arroz inspirada en el mundo**
- Video – **Cómo cocinar frijoles secos**
- Artículo – **Los beneficios de los frijoles y las legumbres** (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes materiales en esta lección

- Material impreso - **Granos integrales versus granos refinados**
- Receta - **Frijoles rojos y arroz con elote**
- Receta - **Sopa toscana de frijoles**
- Material impreso - **Mapa mundial - Recetas de frijoles y arroz inspiradas en los sabores del mundo**
- Material impreso - **Recetas de frijoles y arroz para una cocina cacera inspirada en el mundo**
- Material impreso - **Fijando metas SMART**

## CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Mesa de demostración
- Plumas para los participantes
- Cartapacios
- Computadora, acceso a internet, y proyector si se tienen disponibles

## MATERIAL PARA LA DEMOSTRACIÓN

- Muestras de varios tipos de frijoles y varios tipos de arroz, dos o tres tipos de frijoles y dos o tres tipos de arroz. Por favor consulte el guión de la demostración para las opciones.

## INGREDIENTES\* Y MATERIALES\*\* PARA LA ACTIVIDAD

### Para los frijoles rojos y arroz con elote

- 1 taza de arroz integral de grano largo crudo (Prepare el arroz desde antes para ahorrar tiempo.)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (de preferencia extra virgen)
- 4 cebollas cambray, finamente rebanadas o ½ cebolla mediana, finamente rebanada
- 4 dientes de ajo medianos picados o 2 cucharaditas de ajo picado en frasco
- 1 ½ tazas de frijoles rojos cocidos sin sal o 1 lata de 15.5 onzas de frijoles rojos, alubias, frijoles negros, frijoles pintos o guisantes de ojo negro, sin sal añadido, enjuagados y escurridos (**Si se usan frijoles secos cocidos, prepárelos desde antes para ahorrar tiempo.**)
- ½ cucharadita de mezcla de condimento cajún sin sal
- ¼ cucharadita de pimienta y pimienta al gusto (de preferencia recién molida), uso dividido
- 2 elotes grandes, pelados y sin pelos
- Aceite de oliva en aerosol
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo cocinero o puntilla
- Abrelatas (para los frijoles enlatados)
- Quemador eléctrico
- Sartén grande
- Cuchara grande (para mover los frijoles y el arroz al cocerlos)
- Olla grande con tapa
- Charola para hornear
- Toallas de papel

### Para la sopa toscana de frijoles

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ cebolla morada pequeña, picada
- 1 tallo mediano de apio, picado
- 1 diente de ajo mediano, picado
- 2 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1 lata de 15 onzas de alubias sin sal añadido, enjuagadas y escurridas
- 1 lata de 14.5 onzas de jitomates en cubos sin sal añadido, sin escurrir
- 1 cucharadita de orégano seco, desmoronado
- ½ cucharadita de tomillo seco, desmoronado
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo seco
- 2 tazas de hoja de espinaca fresca
- ⅓ taza de queso parmesano rallado
- Cucharas medidoras
- Cuchillo cocinero o puntilla
- Tazas medidoras
- Abrelatas
- Colador o tamiz de malla fina
- Quemador eléctrico
- Olla grande o cacerola de hierro fundido
- Cuchara grande (para revolver mientras se cocina)
- Cucharón
- Tazones (para probar ambas recetas)
- Cucharas (para probar los frijoles rojos y el arroz)
- Platos (para probar el elote)
- Cucharas soperas (para probar la sopa toscana de frijoles)

\*La receta de los frijoles rojos y arroz con elote rinde para 8 personas y la de la sopa toscana de frijoles rinde para 6 personas; favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes.

\*\*Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes se dividirán en 2 equipos y compartirán los materiales e ingredientes.

# Guión para la demostración de Frijoles + arroz



## DIGA:

¿Alguna vez han preparado un platillo de frijoles y arroz? Si sí, ¿tienen alguna receta familiar que les gustaría compartir con el grupo?



La proteína viene de fuentes vegetales y animales. Los frijoles y el arroz se encuentran entre los alimentos más antiguos de la humanidad. Ambos son fáciles de cultivar, abundantes y llenadores. La combinación de frijoles y arroz crea una proteína completa. Al arroz solo y a los frijoles solos les faltan ciertos aminoácidos esenciales; sin embargo, si se comen juntos, cada uno contribuye con los que al otro le falta para formar una proteína completa. Los platillos con frijoles y arroz son altamente valorados como proteína en áreas en las que la proteína animal es difícil de conseguir y es costosa.

**(Muestre el video: Cocina cacerola con frijoles y arroz inspirada en el mundo.)**

## FRIJOLES



## DIGA:

Hablemos primero de los frijoles. Cada planta que comemos tiene por lo menos un poco de proteína. Algunas tienen muchas, como los frijoles, también llamados legumbres. El término "legumbres" se refiere a una gran familia de plantas, incluyendo lentejas, cacahuates, guisantes y todo tipo de frijoles, como la soya. Las legumbres son ricas en proteínas. Los frijoles y todas las legumbres ofrecen ciertos beneficios a la salud que no ofrecen las proteínas animales.

- Los frijoles son altos en minerales sin tener las grasas saturadas que encontramos en las proteínas animales.
- Los frijoles como parte de una dieta y un estilo de vida saludable pueden reducir sus niveles de colesterol en sangre y pueden reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Los frijoles son una excelente fuente de fibra dietética, la cual hace referencia a las partes de la planta que el cuerpo no

puede digerir. Integrar frijoles en la dieta puede ayudar con el control de peso. La fibra dietética en los frijoles puede ayudarles a sentirse llenos más tiempo, así que pueden comer menos calorías.



**Aquí hay algunos ejemplos de tipos de frijoles frescos.**



**Ejotes:** ¡Todos los reconocemos!

**(Si los tiene, muestre los ejotes (Páselos para que todos los vean en un tazón pequeño.)**



Algunas personas los llaman "frijoles de cuerda" debido a la hebra fibrosa que solía correr a lo largo de la columna vertebral del ejote. Hoy en día esa cuerda ha sido eliminada, pero el nombre permanece. Son fáciles de cosechar en todos los climas así que son populares en todo el mundo. La temporada de cosecha en EUA es de mayo a octubre. Los ejotes les dan vitaminas A y C. La vitamina A contribuye a tener ojos y piel más sanos.



**Frijoles lima:** Llamados así por la capital de Perú, estos frijoles verdes se originaron en Perú y se han comido desde los 1500. (Si los tiene, muestre los frijoles lima [ya sea bebé o fordhook]. Páselos para que todos los vean en un tazón pequeño.) Hay dos tipos, los bebé y los fordhook. El fordhook es más grande y más lleno. Los frijoles lima contienen fósforo, potasio y hierro. Junto con el calcio, el fósforo crea huesos y dientes más fuertes.



**Alubias rojas:** Estos frijoles versátiles, que se piensa también fueron originados en Perú, tienen la misma forma que el riñón humano. Su cáscara es más gruesa y de un rojo más oscuro, mientras que su interior tiene un color claro.

**(Si tiene, muestre las alubias rojas. Rompa una para mostrar el interior. Páselas para que todos las vean en un tazón pequeño.)**



Son perfectas para una cacerola de chili y, por supuesto, para la receta de frijol rojo con arroz. Las alubias rojas son buena fuente de potasio, hierro, magnesio, B-6 y calcio. El potasio ayuda a que el corazón y los músculos funcionen y regula el nivel de fluido en el cuerpo.

## Guión para la demostración de Frijoles + arroz (continuación)

 **Edamames:** Edamame es el nombre japonés de los frijoles de soya verdes. Pueden comprar las vainas, que tienen una piel verde brillante, o pueden comprar los edamames sin cáscara. Las vainas se sirven como snack o entrada y se abren para sacar el edamame que está dentro. El edamame le proporciona al cuerpo vitamina K y ácido fólico. La vitamina K ayuda con la coagulación sanguínea.

**(Si tiene, muestre las vainas de edamame. Abra una para mostrar como salen. Páselas para que todos las vean en un tazón pequeño.)**

 **Alubias:** Blancas y como del mismo tamaño de los frijoles lima, las alubias tienen un sabor suave como a nuez. Están ampliamente disponibles en forma seca. Mézclenlas con arroz o úsenlas en sopas, guisos y frijoles al horno. Estos frijoles son buena fuente de hierro, que ayuda a formar células rojas más saludables.

**(Si las tiene, muestre las alubias. Páselas para que todos las vean en un tazón pequeño.)**

 **Aquí hay algunos ejemplos de tipos de frijoles secos.**

 **Frijoles negros:** Populares en México, Centro y Sudamérica, estos frijoles se usan para hacer sopas deliciosas. También son conocidos como frijoles tortuga. (Si los tiene, muestre los frijoles negros en un tazón pequeño. Páselos alrededor.) Los frijoles negros contienen magnesio, hierro y calcio. El magnesio ayuda a la formación ósea, así como a que los nervios y músculos funcionen.

 **Frijoles pintos:** Estos frijoles tienen una superficie beige marcada con puntos y rayas color café oscuro. Su color se vuelve café rosado al cocerlos. Frecuentemente se usan para hacer frijoles refritos o chili. Los frijoles pintos proporcionan magnesio, cobre y fósforo. El magnesio es necesario para que el cerebro y los nervios funcionen de manera normal.

**(Si los tiene, muestre los frijoles pintos en un tazón pequeño. Páselos alrededor.)**

 **Garbanzos:** El hummus está generalmente hecho de garbanzo. La harina de garbanzo es importante en la cocina de la India. El garbanzo es fuente de ácido fólico que es una vitamina B, la cual es una vitamina prenatal, ya que es crítica para el desarrollo saludable del bebé.

**(Si los tiene, muestre los garbanzos secos en un tazón pequeño. Páselos alrededor.)**



**DIGA:**  
**Cocina saludable con frijoles**

- Los frijoles frescos, congelados, enlatados o secos son todos una opción sana. Recuerden que a los alimentos enlatados generalmente se les pone sal para conservarlos. Busquen los frijoles enlatados sin sal añadido, bajos en sodio o reducidos en sodio. Comparen las etiquetas de información nutricional y elijan los productos con la menor cantidad. Enjuaguen y escurran los frijoles para reducir el sodio todavía más.
- Los frijoles secos son una de las proteínas menos costosas; a veces la libra cuesta centavos. También pueden ayudarles a controlar el sodio de su dieta.
- Mejoren sus grasas al cocinar con frijoles. Usen aceites vegetales sanos como de canola, maíz o de oliva, en vez de mantequilla, manteca o aceites tropicales.
- 2 tazas de frijoles secos equivalen a 6 tazas de frijoles cocidos o 4 tazas de frijoles enlatados.
- El método de remojarlos por largo tiempo para rehidratar los frijoles secos usa 3 veces más agua que frijoles. Remojen de 8 a 12 horas a temperatura ambiente. El método de remojo rápido usa 5 tazas de agua por cada taza de frijoles secos. Dejen hervir el agua y los frijoles por 3 minutos. Cubran y retiren del calor. Dejen reposar 1 hora.



Veamos un video sobre cómo cocinar frijoles secos.

**(Muestre el video: [Cómo cocinar frijoles secos.](#))**

# Guión para la demostración de Frijoles + arroz (continuación)

## ARROZ



### DIGA:

Ahora hablemos sobre el arroz. Cuando compren arroz busquen el integral porque es más nutritivo que el arroz blanco. El arroz integral es un grano entero y tiene las tres partes del grano: el salvado, el germen y el endospermo.

**(Muestre la imagen de la página 7 de un grano entero contra un grano refinado [blanco].)**



El arroz blanco es un grano refinado, lo que significa que se ha molido y el salvado y el germen han sido removidos. El proceso de refinación le quita las vitaminas B, hierro y fibra dietética. La mayoría de los granos están enriquecidos, así que les añaden de regreso algunas vitaminas y minerales después del proceso, pero no la fibra; por lo tanto, con el arroz blanco no obtienen todo el rango de nutrientes que obtienen con el arroz integral.

- El arroz integral contiene hierro y vitaminas B.
- El arroz integral tiene fibra dietética. Comer arroz integral como parte de una dieta y un estilo de vida saludable puede reducir sus niveles de colesterol en sangre y el riesgo de enfermedades cardíacas.
- El arroz integral (como los frijoles) puede ayudarles a sentirse llenos más tiempo, así que pueden comer menos calorías.



**Aquí hay algunos ejemplos de tipos de arroz.**



**Arroz integral:** El salvado le da el color café y una textura más chiclosa. El arroz integral requiere más tiempo para cocerse que el arroz blanco. Hablaremos de eso.

**(Si tiene, muestre el arroz integral en un tazón pequeño. Páselo alrededor.)**



**Arroz salvaje:** El arroz salvaje es un grano integral y, a pesar de que se llama "arroz", es técnicamente una hierba de pantano. Proviene de la región norte de los Grandes Lagos. Por estar lleno de sabor,

el arroz salvaje es una guarnición popular y puede añadirse a algún relleno.

**(Si tiene, muestre el arroz salvaje en un tazón pequeño. Páselo alrededor.)**



**Arroz basmati:** Proveniente de la India, este arroz de grano largo tiene fragancia al cocinarlo. Incluso su nombre significa "aromático". El arroz basmati está disponible en versión blanco e integral. Tiene sabor como a nuez y generalmente se sirve con curry.

**(Si tiene, muestre el arroz basmati en un tazón pequeño. Páselo alrededor.)**



**Arroz jazmín:** Como el basmati, el arroz jazmín está disponible en versión blanco e integral. Perfuma el aire mientras se cocina con una fragancia que es descrita como floral (aunque algunos dicen que les recuerda el olor de las palomitas recién hechas). El jazmín tiene granos ligeramente más cortos y gruesos que el basmati y no cuesta tanto. Se usa seguido en la cocina asiática.

**(Si tiene, muestre el arroz jazmín en un tazón pequeño. Páselo alrededor.)**



### Cocina saludable con arroz

- Si compran alguna marca específica de arroz, sigan las instrucciones de la caja o paquete, pero omitan la mantequilla/margarina y la sal. Sazonen el arroz cocido con hierbas frescas.
- Si compran arroz integral a granel, sólo recuerden "dos a uno". Con dos tazas de agua hirviendo y una taza de arroz saldrán como tres tazas de arroz cocido. Echen el arroz al agua hirviendo. Revuelvan una vez. Reduzcan el fuego a bajo. Cuezan, cubierto, por unos 50 minutos. Retiren del calor. Dejen que repose, cubierto, por 10 minutos. Revuelvan el arroz con un tenedor.
- El arroz integral de cocción rápida toma alrededor de 15 minutos. El arroz integral instantáneo, 10.

## Guión para la demostración de Frijoles + arroz (continuación)

### FRIJOLES Y ARROZ ALREDEDOR DEL MUNDO



#### DIGA:

Revisemos algunas formas en las que se preparan platillos con frijoles y arroz alrededor del mundo.



**En Estados Unidos:** El sur de Estados Unidos es el lugar de origen de la comida soul. Los afroamericanos crearon platillos usando los ingredientes disponibles, como frijoles y arroz, a los cuales les añadían muchas especias y verduras para llenarse. Los frijoles rojos con arroz de Louisiana tienen una base de cebolla, pimientos morrón y apio, llamados la "santa trinidad". Los frijoles rojos y el arroz reciben su toque picante del condimento cajún o criollo. Los puertorriqueños comen habichuelas guisadas que son alubias rojas servidas sobre arroz. Los cubanos comen moros y cristianos, frijoles negros y arroz blanco.



#### En México, Centroamérica y Sudamérica:

Los frijoles y el arroz en México pueden ser sazonados con comino y orégano mexicano. En Nicaragua, el gallo pinto está hecho con frijoles rojos y arroz sazonado con salsa Lizano, que sabe un poco como la salsa inglesa. El pabellón criollo es una tradición venezolana: los frijoles y el arroz se colocan en tiras en el plato para que parezca una bandera tricolor. Feijoada, el platillo nacional de Brasil, incluye frijoles negros y varios tipos de carne; se sirve con arroz.



**En Europa:** Los italianos generalmente usan frijoles cannellini o borlotti con arroz. Las alubias con arroz españolas pueden hacerse con chile. En Portugal, la feijoada completa, frijoles negros con carne y arroz, se considera un festín y está acompañada de muchas guarniciones, incluyendo verduras salteadas y gajos de naranja.



**En África:** Waakye, frijoles rojos pequeños y arroz, se come frecuentemente con plátanos fritos en Ghana en África Occidental. El cangrejo de río se usa como ingrediente en un platillo de frijoles pintos y arroz en Camerún, también en África Occidental.



**En Asia:** Los japoneses comen azuki, que son frijoles pequeños, de color marrón rojizo con un sabor dulce, y los cocinan al vapor con arroz pegajoso para hacer un plato llamado seikhan. El khichuri, frijol mungo y arroz, se considera un alimento reconfortante en la India.

**Divida a los participantes en grupos para preparar frijoles rojos y arroz con elote y/o sopa toscana de frijoles.**

**Invite a los miembros del grupo a recoger sus recursos (receta, ingredientes y materiales para cocinar) en la estación de demostración. (Si ya acomodó todo en las mesas desde antes, los participantes pueden ir directo a sus estaciones de cocina).**



Hoy vamos a preparar frijoles rojos y arroz con elote y/o sopa toscana de frijoles. Los frijoles rojos y arroz son un platillo clásico del sur. La sopa celebra la Toscana, una región en el centro de Italia, famosa por su arte (Floencia es la capital) y las sopas.

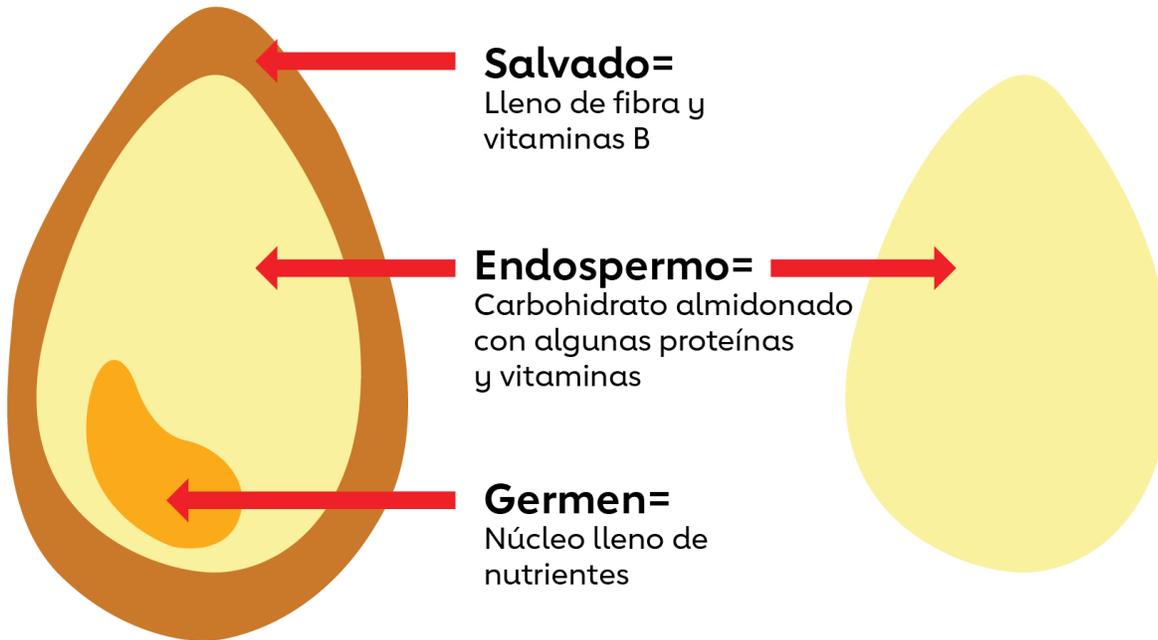


Una vez que todos terminen de preparar el platillo, probaremos lo que hemos creado.

## Granos integrales vs. granos refinados (blancos)

---

### Granos integrales vs. granos refinados (blancos)



Rinde 8 porciones; ½ taza de la mezcla de frijoles rojos y arroz y ½ elote por porción  
Por porción: 207 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 15 mg Sodio



### INGREDIENTES

- 1 taza de arroz integral de grano largo sin cocer
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (de preferencia extra virgen)
- 4 cebollas cambray, finamente rebanadas o ½ cebolla mediana, finamente rebanada
- 4 dientes de ajo medianos picados o 2 cucharaditas de ajo picado en frasco
- 1 ½ tazas de frijoles rojos cocidos sin sal o 1 lata de 15.5 onzas de frijoles rojos, alubias, frijoles negros, frijoles pintos o guisantes de ojo negro, sin sal añadido, enjuagados y escurridos.
- ½ cucharadita de mezcla de condimento cajún sin sal
- ¼ cucharadita de pimienta y pimienta al gusto (de preferencia recién molida), uso dividido
- 4 elotes grandes, pelados y sin pelos, cortados a la mitad
- Aceite de oliva en aerosol

### INSTRUCCIONES

1. Prepare el arroz según las instrucciones del empaque, omita la sal y la margarina.
2. Mientras tanto, en un sartén grande caliente el aceite a fuego medio, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cueza la cebolla por 2 minutos o hasta que esté suave, moviéndola ocasionalmente. Integre el ajo. Cueza 1 minuto. Eche los frijoles, el condimento cajún y ¼ cucharadita de pimienta. Cocine de 3 a 5 minutos o hasta que esté caliente, moviendo ocasionalmente.
3. Añada el arroz a la mezcla de los frijoles.
4. Ponga a hervir una olla de agua a fuego alto. Cueza el elote, tapado, por 5 minutos. Escurra y enjuague bajo agua fría.
5. Transfiera los elotes a una charola para hornear y seque dando golpecitos con unas toallas de papel. Rocíe ligeramente los elotes con aceite en aerosol y luego con la pimienta restante al gusto. Sirva el elote con la mezcla de frijoles rojos y arroz.

**Consejo sobre el sodio:** Si no puede encontrar condimento cajún sin sal, puede hacer el suyo. Mezcle ½ cucharadita de: chile en polvo, comino molido, cebolla en polvo, ajo en polvo, paprika y pimienta y, si lo desea, ⅛ cucharadita de pimienta de cayena. (Esto hace un poco más de 1 cucharada de la mezcla). Duplique o triplique las cantidades y guarde la mezcla extra en un contenedor o un salero para usar en otros platillos.

Esta receta es reimpresa con la autorización de Sodium-Smart Recipes. Derechos reservados © 2017, American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Disponible en [ShopHeart.org](http://ShopHeart.org), hasta agotar existencias.

Rinde 6 porciones; 1 taza por porción  
Por porción: 100 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 207 mg Sodio



### INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ cebolla morada pequeña, picada
- 1 tallo mediano de apio, picado
- 1 diente de ajo mediano, picado
- 2 tazas de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 1 lata de 15 onzas de alubias sin sal añadido, enjuagadas y escurridas
- 1 lata de 14.5 onzas de jitomates en cubo sin sal añadido, sin escurrir
- 1 cucharadita de orégano seco, desmoronado
- ½ cucharadita de tomillo seco, desmoronado
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo seco
- 2 tazas de hoja de espinaca fresca
- ⅓ taza de queso parmesano rallado

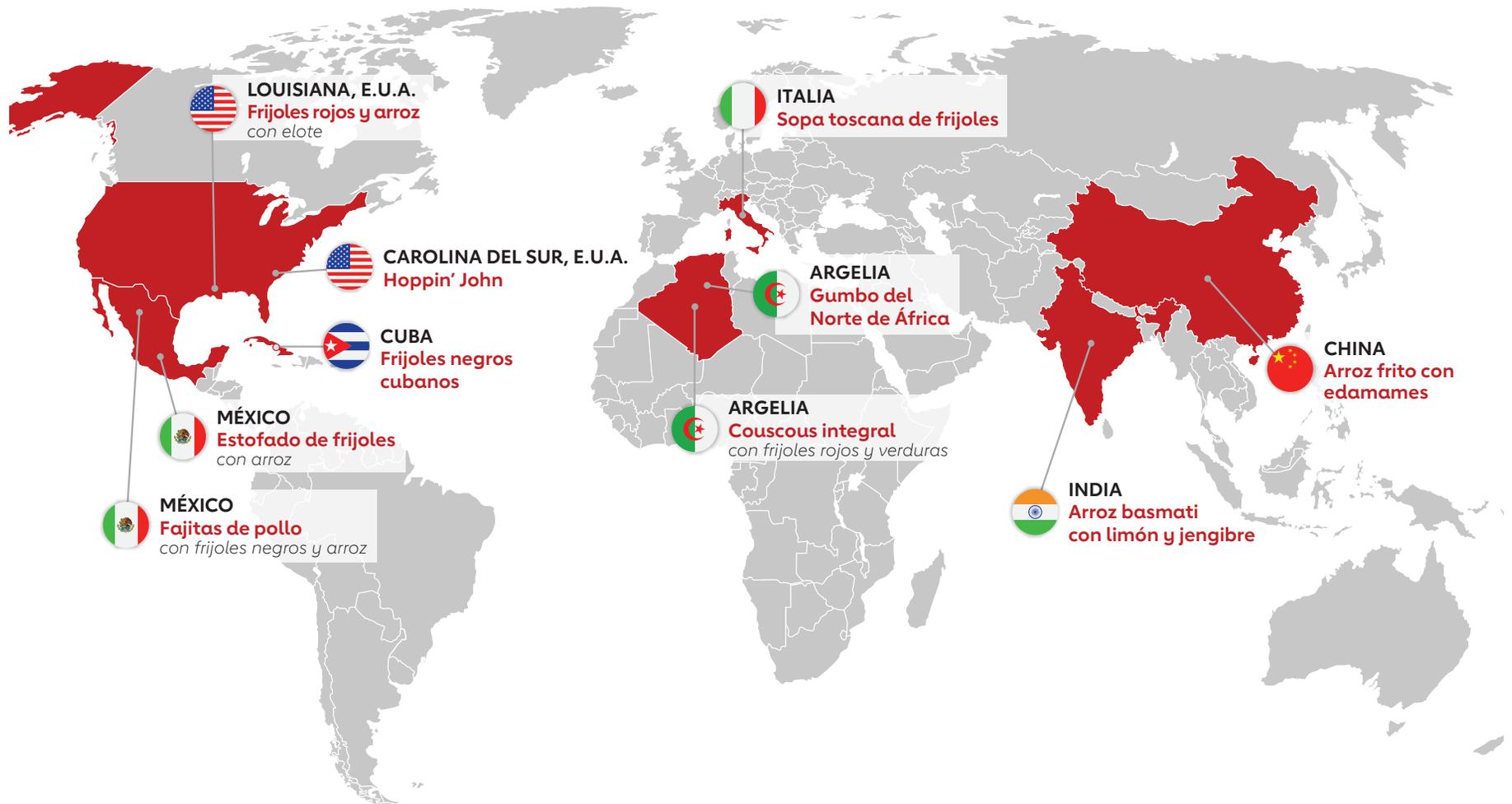
### INSTRUCCIONES

1. En una olla grande o cacerola de hierro fundido caliente el aceite de oliva a fuego medio, moviendo la olla para cubrir todo el fondo. Cueza la cebolla, el apio y el ajo de 4 a 5 minutos o hasta que la cebolla y el apio estén suaves.
2. Añada el caldo, los frijoles, los jitomates con su líquido, el orégano, el tomillo y las hojuelas de chile rojo. Aumente a fuego medio alto y deje que hierva, moviendo ocasionalmente. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, cubierto, por 20 minutos, o hasta que los sabores se hayan mezclado.
3. Integre la espinaca. Hierva a fuego lento, cubierto, de 2 a 3 minutos o hasta que la espinaca se ponga oscura. Sirva en tazones. Rocíe el queso parmesano.

**Consejo para cocinar:** El arroz integral es un acompañamiento perfecto para una deliciosa sopa de frijoles. Para hacer 6 porciones use 1 ½ tazas de arroz integral crudo. Prepare el arroz según las instrucciones del empaque, omita la sal y la margarina. Rocíe el arroz cocido con albahaca fresca picada y parmesano rallado para darle un sabor italiano.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

## Recetas de frijoles y arroz inspiradas en los sabores del mundo



## Recetas de frijoles y arroz inspiradas en los sabores del mundo

---

- ❑ Hoppin' John (**Carolina del Sur, E.U.A.**)
- ❑ Frijoles negros cubanos (**Cuba**)
- ❑ Fajitas de pollo con frijoles negros y arroz (**México**)
- ❑ Estofado de frijoles con arroz (**México**)
- ❑ Gumbo del Norte de África (**Argelia**)
- ❑ Couscous integral con frijoles rojos y verduras (**Argelia**)
- ❑ Arroz basmati con limón y jengibre (**India**)
- ❑ Arroz frito con edamames (**China**)

## Hoppin' John (Carolina del Sur, E.U.A.)

Rinde 4 porciones; 1 taza por porción  
Por porción: 182 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 350 mg Sodio

### INGREDIENTES

- ½ taza de arroz integral crudo
- 1 cucharadita de aceite de canola o maíz
- 3 onzas de salchicha de pavo ahumada baja en grasa (la de menor grasa y sodio disponible), cortada en cuatro a lo largo y luego en pedazos de ¼ pulgada
- ½ pimiento rojo mediano, finamente picado
- 1 jalapeño mediano, sin semillas y sin venas, finamente picado (use guantes de plástico para trabajar con él)
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles de ojo negro sin sal añadido, enjuagados y escurridos
- ½ taza de agua
- ¼ cucharadita de sal

### INSTRUCCIONES

1. Prepare el arroz según las instrucciones del empaque, omita la sal y la margarina. Cubra y deje de lado.
2. Mientras tanto, en un sartén antiadherente mediano, caliente el aceite a fuego medio alto, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cocine la salchicha por 3 minutos o hasta que esté dorada, moviéndola frecuentemente. Mezcle el pimiento morrón y el jalapeño. Cueza 1 minuto. Agregue los frijoles de ojo negro, el agua y la sal. Cueza por 2 minutos o hasta que la mezcla esté ligeramente espesa, pero que todavía tenga líquido. Retire del calor.
3. Deje reposar, cubierto, por 5 minutos para que se mezclen los sabores. Transfiera la mezcla de la salchicha a un tazón. Eche el arroz.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

## Frijoles negros cubanos (Cuba)

Rinde 8 porciones, 1 ½ tazas por porción  
Por porción: 305 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 158 mg Sodio

### INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles negros secos (alrededor de 1 libra), limpios (sin piedras ni frijoles arrugados), enjuagados y escurridos
- Aceite en aerosol
- 1 cucharadita de margarina light en tubo
- 2 cebollas medianas picadas
- ½ tallo mediano de apio, picado
- ½ limón mediano cortado en cuatro
- 1 cucharada de ajedrea fresca picada o 1 cucharadita de ajedrea seca, desmoronada
- 2 dientes de ajo medianos, picados
- 1 hoja de laurel seca mediana
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de sal
- 1 ½ tazas de arroz integral crudo
- 4 cebollas cambray medianas, picadas (opcional)
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto (opcional)
- 2 naranjas medianas, rebanadas (opcional)

### INSTRUCCIONES

1. Remoje los frijoles siguiendo las instrucciones del empaque. Escurra en un colador.
2. Rocíe ligeramente una olla con aceite en aerosol. Caliente la margarina a fuego medio, moviendo para cubrir todo el fondo. Cueza las cebollas y el apio por 3 minutos o hasta que la cebolla esté suave, moviendo frecuentemente.
3. Agregue los frijoles, el limón, la ajedrea, el ajo, la hoja de laurel, el comino y la sal. Añada el agua para cubrir 2 pulgadas. Mezcle bien. Aumente a fuego alto y deje que la mezcla hierva. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, de 1 hora a 1 hora 30 minutos, o hasta que los frijoles estén suaves. Saque el limón y el laurel.
4. Mientras tanto, prepare el arroz según las instrucciones del empaque, omita la sal y la margarina.
5. Eche el arroz en los tazones. Ponga los frijoles encima del arroz. Rocíe con la cebolla cambray y el vinagre o decore con las rebanadas de naranja.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de The New American Heart Association Cookbook, 9th Edición. Derechos reservados © 2017 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Harmony Books, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados.

## Fajitas de pollo con frijoles negros y arroz (México)

Rinde 4 porciones; 2 fajitas,  $\frac{1}{2}$  taza de frijoles y  $\frac{3}{4}$  taza de arroz por porción  
Por porción: 439 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 287 mg Sodio

### INGREDIENTES

- ❑ Aceite en aerosol

#### Frijoles y arroz

- ❑ 1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros sin sal añadido, enjuagados y escurridos
- ❑ 1 taza de agua
- ❑  $\frac{1}{4}$  cucharadita de ajo en polvo
- ❑  $\frac{1}{4}$  cucharadita de comino molido
- ❑ 1 taza de arroz integral crudo, prepare el arroz según las instrucciones del empaque, omita la sal y la margarina
- ❑  $\frac{1}{4}$  taza de salsa (la de menor cantidad de sodio disponible)

#### Fajitas de pollo

- ❑ 1 libra de pechuga o filete de pollo sin hueso y sin piel, sin nada de grasa visible cortada en tiras de 1 pulgada
- ❑ 1 pimiento mediano, rebanado
- ❑ 1 cebolla mediana, rebanada
- ❑ 1 cucharada de salsa de soya (la de menor cantidad de sodio disponible)
- ❑  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta
- ❑  $\frac{1}{2}$  cucharadita de comino molido
- ❑ 8 tortillas de maíz de 6 pulgadas
- ❑ 1 aguacate mediano, rebanado
- ❑  $\frac{1}{4}$  taza de salsa (la de menor cantidad de sodio disponible)
- ❑  $\frac{1}{2}$  taza de crema sin grasa (opcional)

### INSTRUCCIONES

1. Rocíe ligeramente aceite en aerosol en una olla pequeña. Cueza los frijoles, el agua, el ajo en polvo y el comino sobre fuego bajo por 10 minutos o hasta que estén calientes, moviendo ocasionalmente. Haga puré los frijoles usando un tenedor. Cubra y deje de lado.
2. En un tazón mediano mezcle el arroz cocido y  $\frac{1}{4}$  taza de salsa. Cubra y deje de lado.
3. Para las fajitas, rocíe ligeramente aceite en aerosol en un sartén grande. Caliente sobre fuego medio alto. Ponga el pollo en el sartén y cocine 3 minutos o hasta que esté dorado. Mezcle el pimiento morrón, la cebolla, la salsa de soya, la pimienta y el comino. Cueza, cubierto, de 8 a 10 minutos, moviendo ocasionalmente.
4. Caliente las tortillas siguiendo las instrucciones del empaque. Transfiera las tortillas a los platos. Coloque la mezcla de pollo sobre las tortillas. Ponga encima, en el siguiente orden, aguacate, salsa y crema. Sirva los frijoles y el arroz con las fajitas de pollo.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

## Estofado de frijoles con arroz (México)

Rinde 4 porciones; 1  $\frac{1}{4}$  tazas de estofado y  $\frac{1}{2}$  taza de arroz por porción  
Por porción: 338 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 332 mg Sodio

### INGREDIENTES

- ❑  $\frac{2}{3}$  taza de arroz integral crudo
- ❑ Aceite en aerosol
- ❑ 1  $\frac{1}{2}$  pimientos verdes medianos, finamente picados
- ❑ 1 cebolla grande, finamente picada
- ❑ 1  $\frac{1}{2}$  tazas de agua
- ❑  $\frac{3}{4}$  taza de caldo de verduras sin grasa y bajo en sodio
- ❑ 2 cucharaditas de chile en polvo o al gusto
- ❑  $\frac{3}{4}$  cucharadita de comino molido, o al gusto
- ❑  $\frac{1}{2}$  lata de 15 onzas de frijoles blancos sin sal añadido, enjuagados y escurridos

- ❑  $\frac{1}{2}$  lata de 15 onzas de frijoles negros sin sal añadido, enjuagados y escurridos
- ❑  $\frac{1}{2}$  lata de 15 onzas de alubias rojas sin sal añadido, enjuagadas y escurridas
- ❑ 1 jitomate mediano en cuadritos
- ❑ 1 cucharada más 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de aceite de oliva (de preferencia extra virgen)
- ❑  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- ❑  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar
- ❑ 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- ❑ Gajos de lima

### INSTRUCCIONES

1. Prepare el arroz según las instrucciones del empaque, omita la sal y la margarina. Déjelo a un lado.
2. Mientras tanto, rocíe aceite en aerosol en una cacerola de hierro fundido o una olla regular. Caliente sobre fuego medio alto. Cueza los pimientos y la cebolla 4 minutos o hasta que la cebolla esté muy suave, moviendo frecuentemente. Combine el agua, el caldo, el chile en polvo y el comino. Deje hervir. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, cubierto, por 10 minutos, o hasta que los pimientos estén suaves. Eche los frijoles y el jitomate. Cueza, cubierto, 3 minutos o hasta que esté caliente. Retire del calor.
3. Revuelva el aceite, la sal y el azúcar. Para servir mezcle el cilantro con el arroz. Coloque con una cuchara la mezcla de arroz en el centro de los tazones soperos. Sirva el estofado alrededor del arroz. Decore con los gajos de lima.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

## Gumbo del Norte de África (Argelia)

Rinde 6 porciones; 1 ½ tazas por porción  
Por porción: 340 Calorías; 1.0 g Grasa saturada; 400 mg Sodio

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de canola o maíz
- ½ taza de cebolla amarilla en cuadritos
- 1 lata de 15.5 onzas de garbanzo sin sal, enjuagado y escurrido o 3 ½ tazas de garbanzo cocido
- 1 taza de camote crudo pelado y en cuadritos
- 8 onzas de acelga picada, sin tallo duro
- ½ taza de salsa (la de menor cantidad de sodio disponible)
- 4 tazas de caldo de verduras sin grasa y bajo en sodio
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de paprika
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de jengibre molido
- ¼ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de tomillo seco, desmoronado
- 3 tazas de arroz integral cocido; prepare el arroz según las instrucciones del empaque, omita la sal y la margarina

### INSTRUCCIONES

1. En una olla grande caliente el aceite a fuego medio alto, moviendo la olla para cubrir todo el fondo. Cueza la cebolla por 3 minutos o hasta que esté suave, moviéndola frecuentemente. No deje que se dore la cebolla. Mezcle los ingredientes restantes excepto el arroz. Si el estofado está muy espeso, agregue más caldo o agua. Hierva a fuego lento, tapado, de 30 a 45 minutos, o hasta que el gumbo se haya espesado y los camotes estén blandos y cocidos, revolviendo frecuentemente para asegurarse de que el estofado no se pegue al fondo de la olla.
2. Cuando esté cocido el estofado, sazone al gusto. Si se necesita añada agua para que el estofado tenga la consistencia deseada. Sirva cada porción de estofado sobre ½ taza de arroz.

**Consejo para cocinar:** Si no hay garbanzo sin sal, enjuague y escurra el garbanzo regular para quitarle el exceso de sodio.

Derechos reservados de la receta ©2018 Aramark. Receta creada por un chef de la American Pulse Association.

## Couscous integral con frijoles rojos y verduras (Argelia)

Rinde 6 porciones; 1 taza de verduras y ¾ taza de couscous por porción  
Por porción: 330 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 241 mg Sodio

### INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana picada
- 1 pimiento rojo pequeño cortado en tiras de 2 x ¼ pulgadas
- 1 calabacita pequeña (zucchini), cortada a la mitad a lo largo y después en diagonal en rodajas finas
- 1 zanahoria mediana cortada en diagonal en rebanadas
- 1 tallo mediano de apio cortado en diagonal en rebanadas delgadas
- 1 cucharadita de ajo picado
- 2 latas de 15.5 onzas de alubias rojas sin sal añadido, enjuagadas y escurridas
- 1 taza de caldo de verduras sin grasa y bajo en sodio
- 1 camote pequeño, pelado y cortado en cubos de 1 pulgada
- 1 jitomate grande en cuadritos
- 1 cucharadita de tomillo seco, desmoronado
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta de cayena
- 1 taza de couscous integral crudo
- ¼ taza de perejil fresco picado

### INSTRUCCIONES

1. En un sartén grande caliente el aceite de oliva a fuego medio, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cueza la cebolla, el pimiento, la calabaza, la zanahoria y el apio por 5 minutos, moviendo frecuentemente. Mezcle el ajo. Cocine por 30 segundos, moviendo ocasionalmente.
2. Combine los frijoles, el caldo, el camote, el jitomate, el tomillo, el comino, la paprika, la sal y la pimienta de cayena. Aumente a fuego alto y deje que la mezcla hierva. Reduzca el fuego a bajo. Cueza, cubierto, de 12 a 15 minutos o hasta que las verduras estén suaves.
3. Mientras tanto, prepare el couscous según las instrucciones del empaque, omita la sal. Revuelva con un tenedor. Transfiera el couscous a los platos. Ponga la mezcla de verduras sobre el couscous. Rocíe el perejil en cada porción.

© Derechos de autor 2018 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

## Arroz basmati con limón y jengibre (India)

Rinde 6 porciones; ½ taza por porción  
Por porción: 204 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 237 mg Sodio

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de canola o maíz
- ¼ taza de cebolla amarilla en cuadritos
- 1 diente de ajo mediano, picado
- 1 ½ tazas de caldo de verduras sin grasa y bajo en sodio
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de jengibre pelado rallado o ¼ cucharadita de jengibre molido
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- 1 ½ tazas de arroz basmati integral crudo
- 2 ½ cucharadas de jugo de limón fresco

### INSTRUCCIONES

1. En una olla caliente el aceite de oliva a fuego medio alto, moviendo la olla para cubrir todo el fondo. Eche la cebolla y el ajo. Cueza de 3 a 5 minutos o hasta que la cebolla esté muy suave, moviendo frecuentemente.
2. Vierta el caldo y el agua. Revuelva el jengibre, la sal y la cúrcuma. Deje hervir.
3. Eche el arroz. Deje que hierva. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento, cubierto, de 18 a 20 minutos, o hasta que el arroz esté suave y se haya absorbido el líquido. Retire del calor.
4. Deje reposar 5 minutos. Agregue el jugo de limón. Revuelva con un tenedor antes de servir.

**Consejo para cocinar:** Sirva el arroz con frijoles o su receta de frijoles favorita. ¿Por qué añadir frijoles? Tanto el arroz como los frijoles son alimentos nutritivos y baratos. Al combinarlos, el arroz y los frijoles forman una proteína completa. Hay ocho aminoácidos esenciales que el cuerpo debe obtener de los alimentos. Al juntar el arroz y los frijoles se obtienen todos estos aminoácidos.

Derechos reservados de la receta © 2018 Aramark.



## Arroz frito con edamames (China)

Rinde 4 porciones, 1 ¼ tazas por porción  
Por porción: 131 Calorías; 0.5 g Grasa saturada; 334 mg Sodio

### INGREDIENTES

- ½ taza de arroz integral crudo
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí tostado
- 1 diente de ajo mediano, picado
- ⅔ taza de sustituto de huevo
- 1 ½ tazas de vainas de edamames congeladas, descongeladas
- ½ taza de pimienta roja en rodajas finas
- ½ taza de zanahoria rallada
- ½ taza de agua
- 1 cucharada de salsa de soya (la de menor cantidad de sodio disponible)
- ¼ taza de cebolla cambray rebanada
- 1 cucharada de cilantro fresco picado

### INSTRUCCIONES

1. Prepare el arroz según las instrucciones del empaque, omita la sal y la margarina. Déjelo a un lado.
2. En un sartén antiadherente grande caliente el aceite a fuego medio, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cueza el ajo por 1 minuto, moviendo frecuentemente. Vierta el sustituto de huevo. Cocine de 2 a 3 minutos o hasta que la mezcla de huevo ya no esté húmeda, moviendo constantemente. Transfiera la mezcla a una tabla para picar y pique. Déjelo a un lado.
3. Limpie el sartén con toallas de papel. Coloque los edamames, el pimienta morrón, la zanahoria y el agua en el sartén. Revuelva. Cueza a fuego medio alto de 5 a 6 minutos o hasta que las verduras estén suaves y el agua casi se haya evaporado, revolviendo ocasionalmente.
4. Eche el arroz y la soya. Cueza de 2 a 3 minutos o hasta que esté caliente, moviendo frecuentemente. Añada la mezcla del sustituto de huevo picado, cebolla cambray y cilantro.

Esta receta es adaptada y reimpressa con la autorización de The New American Heart Association Cookbook, 9ª Edición. Derechos reservados © 2017 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Publicada por Harmony Books, una edición de Penguin Random House LLC. Disponible en librerías en todos lados.

## ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

## MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

## ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

## REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

## TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

## EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:

---

---

---

---

---

---

---

---