



GIHC1

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)

Descubre por qué cuando se juntan estos dos simples ingredientes se obtiene una proteína completa. Descubre por qué los platos a base de frijoles y arroz se han vuelto clásicos de la cocina por todo el mundo. Aprende cómo los distintos países hacen suya esta combinación con preparaciones únicas.

OBJETIVOS:

Describir los beneficios nutricionales de comer frijoles y arroz (tanto juntos como por separado).

Identificar diferentes tipos de frijoles y arroz.

Enumerar dos consejos saludables para cocinar frijoles o arroz.

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

PREPARACIÓN

- Revisa la lista de recursos e imprímela. Compra todos los materiales necesarios.
- Prepara la estación de demostración con los recursos necesarios para la actividad.
- Proporciona una computadora, acceso a Internet y un proyector, si están disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Da la bienvenida a los participantes y preséntate.
- Encárgate de los elementos relacionados con necesidades personales (baño más cercano, bebedero de agua, etc.).
- Describe brevemente la experiencia educativa.
- Elige una forma de romper el hielo para medir los conocimientos sobre el tema entre las opciones ofrecidas en el Kit de herramientas de bienvenida.

DEMOSTRACIÓN (20 minutos)

- Pregunta a los participantes si alguna vez han preparado antes un plato de frijoles y arroz. Si lo han hecho, ¿tienen alguna receta familiar que les gustaría compartir con el grupo?
- Presenta el contenido (consulta el guion para la demostración). Reproduce ambos videos como se indica en el guion.

ACTIVIDAD (entre 20 y 40 minutos)

- La clase se dividirá en dos grupos. Cada uno preparará una receta de frijoles y arroz.

REPASO (10 minutos)

- Reparte el material e invita a los participantes a probar sus platos saludables. Pide a cada participante que comparta algo que haya aprendido de la lección.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS/CIERRE (15 minutos)

- Elige una actividad de establecimiento de objetivos entre las opciones que se ofrecen en el Kit de herramientas de bienvenida que se proporciona como parte de los material instructivo.
- Agradece a los participantes e invítalos a participar en la próxima actividad. (Si conoces la información, indica la fecha/hora/ubicación).



Lista de recursos para Frijoles + Arroz = Una proteína completa

MATERIALES/VIDEOS

Encuentra estos recursos en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- ❑ Video: [Cocina casera de inspiración mundial con frijoles y arroz](#)
- ❑ Video: [Cómo cocinar frijoles secos](#)
- ❑ Artículo: [Los beneficios de los frijoles y las legumbres](#)

Encuentra estos recursos en esta lección

- ❑ Material: [Granos integrales versus granos refinados](#)
- ❑ Receta: [Frijoles rojos y arroz con mazorca de maíz](#)
- ❑ Receta: [Sopa toscana de frijoles](#)
- ❑ Material: [Mapa mundial - Recetas de frijoles y arroz inspiradas en los sabores del mundo](#)
- ❑ Materiales: [Recetas de frijoles y arroz para una cocina casera de inspiración mundial](#)
- ❑ Material: [Establecimiento de objetivos SMART](#)

PREPARACIÓN DEL ESPACIO

- ❑ Sillas y mesas
- ❑ Mesa para la demostración
- ❑ Bolígrafos
- ❑ Carpetas
- ❑ Computadora, acceso a Internet y un proyector, si están disponibles

MATERIALES PARA LA DEMOSTRACIÓN

- ❑ Muestras de distintos tipos de frijoles y arroz: dos o tres tipos de cada uno. Consulta las opciones en el guion para la demostración.

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

Para los frijoles rojos y arroz con mazorca de maíz

- ❑ 1 taza de arroz integral crudo de grano largo (**Prepara el arroz antes para ahorrar tiempo**).
- ❑ 2 cucharaditas de aceite de oliva (de preferencia extra virgen)
- ❑ 4 cebollines medianos cortados en láminas finas o ½ cebolla mediana cortada en láminas finas
- ❑ 4 dientes de ajo medianos picados o 2 cucharaditas de ajo picado envasado
- ❑ 1 ½ taza de frijoles rojos cocidos, sin sal, o 1 lata de 15.5 onzas de frijoles rojos sin sal añadida, alubias, frijoles negros, frijoles pintos o frijoles de ojo negro, enjuagados y escurridos (**Si vas a usar frijoles secos cocidos, prepáralos antes para ahorrar tiempo**).
- ❑ ½ cucharadita de mezcla de condimento cajún sin sal
- ❑ ¼ de cucharadita de pimienta y pimienta a gusto (de preferencia recién molida), uso dividido
- ❑ 4 mazorcas grandes de maíz, sin hojas ni pelos
- ❑ Aceite de oliva en aerosol
- ❑ Taza para medir
- ❑ Cucharas para medir
- ❑ Cuchillo cocinero o para pelar
- ❑ Abrelatas (para los frijoles enlatados)
- ❑ Estufa eléctrica
- ❑ Sartén grande
- ❑ Cuchara grande (para revolver los frijoles y el arroz mientras se cocinan)
- ❑ Cacerola grande con tapa
- ❑ Bandeja 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 frijoles blancos sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- ❑ 1 lata de 14.5 onzas de tomates cortados en cubos sin sal añadida y sin escurrir
- ❑ 1 cucharadita de orégano deshidratado desmenuzado
- ❑ ½ cucharadita de tomillo deshidratado desmenuzado
- ❑ ¼ de cucharadita de pimienta roja en hojuelas molido
- ❑ 2 tazas de hojas de espinacas frescas
- ❑ ⅓ de taza de queso parmesano rallado
- ❑ Cucharas para medir
- ❑ Cuchillo cocinero o para pelar
- ❑ Taza para medir
- ❑ Abrelatas
- ❑ Colador o tamiz de malla fina
- ❑ Estufa eléctrica
- ❑ Cacerola grande u horno holandés
- ❑ Cuchara grande (para revolver mientras se cocina)
- ❑ Cucharón
- ❑ Recipientes (para probar ambas recetas)
- ❑ Cucharas (para probar los frijoles rojos y el arroz)
- ❑ Platos (para probar la mazorca de maíz)
- ❑ Cucharas soperas (para probar la sopa toscana de frijoles)

* La receta de frijoles rojos y arroz con mazorca de maíz rinde para 8 personas. La receta de sopa toscana de frijoles rinde para 6 personas. Multiplica los ingredientes según sea necesario para los participantes.

** Compra la cantidad adecuada de materiales para los participantes. Los participantes se dividirán en 2 equipos y compartirán los materiales y los ingredientes.

Guion para la demostración de Frijoles + Arroz = Una proteína completa



DI LO SIGUIENTE:

¿Han preparado alguna vez un plato de frijoles y arroz antes? Si lo han hecho, ¿tienen alguna receta familiar que les gustaría compartir con el grupo?



Las proteínas proceden tanto de fuentes vegetales como animales. Los frijoles y el arroz se encuentran entre los alimentos más antiguos conocidos por la humanidad. Ambos son fáciles de cultivar, abundantes y sustanciosos. La combinación de frijoles y arroz crea una proteína completa. Los frijoles por sí solos y el arroz por sí solo carecen de ciertos aminoácidos esenciales. Sin embargo, si se consumen juntos, cada uno aporta lo que le falta al otro para formar una proteína completa. Los platos con frijoles y arroz son muy valorados como fuente de proteínas en zonas donde las proteínas animales son costosas y difíciles de conseguir.

Muestra el video: Cocina casera de inspiración mundial con frijoles y arroz.

FRIJOLES



DI LO SIGUIENTE:

Hablemos primero de los frijoles. Todas las plantas que comemos contienen, al menos, un poco de proteínas. Algunas tienen una gran cantidad, como los frijoles, también llamadas legumbres. El término “legumbres” se refiere a una gran familia de plantas, que incluye lentejas, maní, guisantes y todo tipo de frijoles, incluida la soya. Las legumbres son ricas en proteínas. Los frijoles y todas las legumbres ofrecen determinados beneficios para la salud que no ofrecen las proteínas animales.

- Los frijoles tienen un alto contenido de minerales sin la grasa saturada de las proteínas animales.
- Los frijoles, como parte de una dieta y un estilo de vida saludables para el corazón, pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre y disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.
- Los frijoles son una excelente fuente de fibra dietética, que corresponde a las partes de la planta que el organismo no puede digerir. Agregar frijoles a tu dieta puede ayudar con el control del peso. La fibra dietética de los frijoles puede ayudar a que te sientas saciado durante más tiempo, por lo que es posible que consumas menos calorías.



Los siguientes son algunos ejemplos de tipos de frijoles frescos.



Frijoles verdes: ¡todos los reconocemos!

Si tienes, toma algunos frijoles verdes. Pásalos entre todos en un recipiente pequeño.



Algunas personas los llaman “frijoles de cuerda” debido a la hebra fibrosa que solían tener a lo largo de la sutura dorsal del frijol. Hoy en día, esa hebra se ha eliminado, pero el nombre permanece. Son fáciles de cultivar en la mayoría de los climas, por lo que son populares en todo el mundo. La época de mayor crecimiento en los EE. UU. es de mayo a octubre. Los frijoles verdes te proporcionan vitaminas A y C. La vitamina A contribuye a tener ojos y piel más saludables.



Frijoles de Lima: llamados así por la capital de Perú, estos frijoles de color verde claro se originaron en Perú y se han consumido desde el siglo XVI.

Si tienes, toma algunos frijoles de Lima (pueden ser de tipo baby o Fordhook). Pásalos entre todos en un recipiente pequeño.



Hay dos tipos: los baby y los Fordhook. Los frijoles Fordhook son más grandes y más carnosos. Los frijoles de Lima contienen fósforo, potasio y hierro. En conjunto con el calcio, el fósforo fortalece los huesos y los dientes.



Alubias rojas: estos versátiles frijoles, que también se cree que son originarios de Perú, tienen la misma forma que el riñón humano. Su cáscara es más gruesa y de color rojo oscuro, mientras que su interior es de color claro.

Si tienes, toma algunas alubias rojas. Abre una para mostrar el interior. Pásalas entre todos en un recipiente pequeño.



Son perfectas para una cacerola de chile y, por supuesto, una receta de frijoles rojos y arroz. Las alubias rojas son una buena fuente de potasio, hierro, magnesio, vitamina B-6 y calcio. El potasio ayuda a que el corazón y los músculos funcionen y regula el nivel de líquidos del organismo.

Guion para la demostración de Frijoles + Arroz = Una proteína completa (continuación)



DI LO SIGUIENTE:

Edamame: edamame es el nombre japonés de los frijoles de soya verdes. Se pueden comprar las vainas, que tienen una cáscara verde brillante, o se pueden comprar los edamames sin cáscara. Las vainas se sirven como bocadillo o entrada y se “abren” para sacar el edamame que está dentro.



El edamame aporta al organismo vitamina K y ácido fólico. La vitamina K ayuda a la coagulación sanguínea.

Si tienes, toma algunas vainas de edamame. Abre una para mostrar cómo salen. Pásalas entre todos en un recipiente pequeño.



Frijoles blancos: de color blanco y aproximadamente del mismo tamaño que los frijoles de Lima, estos frijoles tienen un sabor suave a nuez. Se encuentran ampliamente disponibles en formato seco. Se pueden mezclar con arroz o utilizar en sopas, estofados y frijoles al horno. Estos frijoles son una buena fuente de hierro, que ayuda a formar glóbulos rojos sanos.

Si tienes, toma algunos frijoles blancos. Pásalos entre todos en un recipiente pequeño.



Los siguientes son algunos ejemplos de tipos de frijoles secos.



Frijoles negros: populares en México, Centroamérica y Sudamérica, estos frijoles se usan para hacer sopas deliciosas. También se conocen como frijoles tortuga.

Si tienes, muéstralos en un recipiente pequeño. Pásalos entre todos.



Los frijoles negros contienen magnesio, hierro y calcio. El magnesio contribuye a la formación de los huesos y al funcionamiento de los nervios y los músculos.



Frijoles pinto: “pinto” significa “pintado” en español. Estos frijoles tienen una superficie beige marcada con puntos y rayas de color café más oscuro. Su color se vuelve café rosa cuando se cocinan. Suelen utilizarse para hacer frijoles refritos o chile. Los frijoles pintos aportan manganeso, cobre y fósforo. El manganeso es necesario para que el cerebro y los nervios funcionen de manera normal.

(Si tienes, muéstralos en un recipiente pequeño. Pásalos entre todos).



Garbanzos: estos pequeños trozos de color beige también se llaman frijoles garbanzo. Se utilizan en platos de la cocina del Oriente Medio. El hummus generalmente se hace con garbanzos. La harina de garbanzo es importante en la cocina de la India. Los garbanzos son una fuente de folato, que es una vitamina B. El folato es una vitamina prenatal, ya que es fundamental para el desarrollo saludable del bebé.

Si tienes, muéstralos en un recipiente pequeño. Pásalos entre todos.



Cocina saludable con frijoles

- Los frijoles frescos, congelados, enlatados o secos pueden ser opciones saludables. Recuerda que a los alimentos enlatados normalmente se les añade sodio para conservarlos. Busca frijoles enlatados sin sal añadida, con bajo contenido de sodio o reducidos en sodio. Compara el contenido de sodio en la etiqueta nutricional y elige el producto con la cantidad más baja. Enjuaga y escurre los frijoles enlatados para reducir aún más su contenido de sodio.
- Los frijoles secos son una de las proteínas más económicas, a solo unos centavos por libra. También pueden ayudarte a controlar el sodio en tu dieta.
- Cuando cocines frijoles, usa aceites vegetales saludables, como de canola, maíz u oliva, en lugar de mantequilla, manteca o aceites tropicales.
- 2 tazas de frijoles secos equivalen a 6 tazas de frijoles cocidos o 4 latas de frijoles enlatados.
- El método de remojo largo para rehidratar los frijoles secos usa tres veces más agua que los frijoles. Remoja durante un período de 8 a 12 horas a temperatura ambiente. En el método de remojo rápido se usan 5 tazas de agua por cada taza de frijoles secos. Deja hervir el agua y los frijoles. Hierve durante 3 minutos. Cubre y retira del fuego. Deja enfriar durante 1 hora.



Veamos un video sobre cómo cocinar frijoles secos.

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

Guion para la demostración de Frijoles + Arroz = Una proteína completa (continuación)

ARROZ



DI LO SIGUIENTE:

Ahora hablemos sobre el arroz. Cuando compres arroz, busca arroz integral. Es más nutritivo que el arroz blanco. El arroz integral es un grano entero y contiene las tres partes del grano: el salvado, el germen y el endospermo.

Muestra la imagen en la página 7 en la que se compara un grano integral con un grano refinado (blanco).



El arroz blanco es un grano refinado, lo que significa que se ha procesado y el salvado y el germen se han eliminado. El proceso de refinado elimina gran parte de la vitamina B, hierro y fibra dietética. La mayoría de los granos están enriquecidos, así que les agregan de regreso algunas vitaminas y minerales después del proceso, pero no la fibra; por lo tanto, con el arroz blanco no obtienes toda la nutrición que obtienes con el arroz integral.

- El arroz integral contiene hierro y vitaminas B.
- El arroz integral tiene fibra dietética. Consumir arroz integral como parte de una dieta y estilo de vida saludable para el corazón puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.
- El arroz integral (al igual que los frijoles) puede ayudar a que te sientas saciado durante más tiempo, por lo que es posible que consumas menos calorías.



Los siguientes son algunos ejemplos de tipos de arroz.



Arroz integral: el salvado le otorga el color café y la textura más chiclosa. El arroz integral tarda más en cocinarse que el arroz blanco. Hablaremos sobre eso.

Si tienes, muestra el arroz integral en un recipiente pequeño. Pásalo entre todos.



Arroz salvaje: el arroz salvaje es un grano integral y, a pesar de que se llama "arroz", técnicamente es una hierba de los pantanos. Proviene de la región norte de los Grandes Lagos. Cargado de sabor, el arroz salvaje es un acompañamiento popular y puede agregarse a algún relleno.

Si tienes, muestra el arroz salvaje en un recipiente pequeño. Pásalo entre todos.



Arroz basmati: originario de la India, este arroz de grano largo desprende un aroma característico cuando se cocina. Su nombre incluso significa "aromático". El arroz basmati puede ser integral o blanco. Tiene sabor a nuez y suele servirse con curri.

Si tienes, muestra el arroz basmati en un recipiente pequeño. Pásalo entre todos.



Arroz jazmín: al igual que el basmati, el arroz jazmín de grano largo puede ser integral o blanco. Perfuma el ambiente mientras se cocina con una fragancia que se describe como floral (algunos dicen que la fragancia les recuerda a las palomitas de maíz recién hechas). El arroz jazmín tiene granos un poco más cortos y gruesos que el basmati y no es tan caro. Se utiliza mucho en la cocina asiática.

Si tienes, muestra el arroz jazmín en un recipiente pequeño. Pásalo entre todos.



Cocina saludable con arroz

- Si has comprado una marca específica de arroz, sigue las instrucciones al reverso de la bolsa o caja, pero no agregues la mantequilla o margarina ni la sal. Sazona el arroz cocido con hierbas frescas.
- Si compraste arroz integral a granel, solo recuerda "dos a uno". Con dos tazas de agua hirviendo y una taza de arroz se obtienen unas tres tazas de arroz cocido. Vierte el arroz en el agua hirviendo. Revuelve una vez. Reduce la temperatura a fuego bajo. Cocina tapado durante unos 50 minutos. Retira del fuego. Deja reposar, aún tapado, durante 10 minutos. Revuelve el arroz con un tenedor.
- El arroz integral de cocción rápida tarda unos 15 minutos. El arroz integral instantáneo, 10.

Guion para la demostración de Frijoles + Arroz = Una proteína completa (continuación)

FRIJOLES Y ARROZ EN TODO EL MUNDO



DI LO SIGUIENTE:

Revisemos algunas de las formas en que se preparan los platos con frijoles y arroz en todo el mundo.

En Norteamérica: el sur de los Estados Unidos es el lugar de origen de la comida soul (comida del alma). Los afroamericanos crearon platos con los ingredientes que tenían disponibles, como frijoles y arroz, a los que agregaban muchas especias y verduras para sentir saciedad. *Los frijoles rojos con arroz de Luisiana* tienen una base de cebolla, pimientos morrones y apio, lo que se conoce como la "santísima trinidad". Los frijoles rojos y el arroz adquieren su toque picante del condimento cajún o criollo. Los puertorriqueños prefieren las *habichuelas guisadas*, que son alubias rojas guisadas que se sirven sobre arroz. Los cubanos comen lo que llaman *moros y cristianos*, frijoles negros y arroz blanco, que representan a estos dos grupos.



En México, Centroamérica y Sudamérica: los frijoles y el arroz en México pueden sazonarse con comino y orégano mexicano. En Nicaragua, el *gallo pinto* se prepara con alubias rojas y arroz sazonado con salsa Lizano, que tiene un sabor similar a 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. La *feijoada*, el plato nacional de Brasil, incluye frijoles negros y varios tipos de carne, y se sirve con arroz.



En Europa: los italianos generalmente usan frijoles cannellini o borlotti con el arroz. Las *alubias con arroz* españolas se pueden hacer con pimientos picantes. En Portugal, la *feijoada completa*, frijoles negros con carne y arroz, se considera un festín y lleva diversos acompañamientos, como verduras salteadas y rodajas de naranja.



En África: el *waakye*, frijoles rojos pequeños y arroz, se come con frecuencia con plátanos fritos en Ghana, África Occidental. En Camerún y África Occidental, se utiliza cangrejo de río como ingrediente en un plato de frijoles pintos guisados con arroz.



En Asia: los japoneses son aficionados a los frijoles azuki, pequeños frijoles de color café rojizo con un sabor dulce, y los cocinan al vapor con arroz glutinoso para hacer un plato llamado *seikhan*. El *khichuri*, frijoles mungo partidos y arroz, se considera un plato reconfortante en la India.

Divide a los participantes en grupos para que practiquen la preparación de frijoles rojos y arroz con mazorca de maíz o sopa toscana de frijoles.

Invita a los miembros del grupo a que busquen sus recursos (receta, ingredientes y materiales para cocinar) en la estación de demostración. (Si ya organizaste todo en sus estaciones de antemano, los participantes pueden ir directamente a sus estaciones de cocina).



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



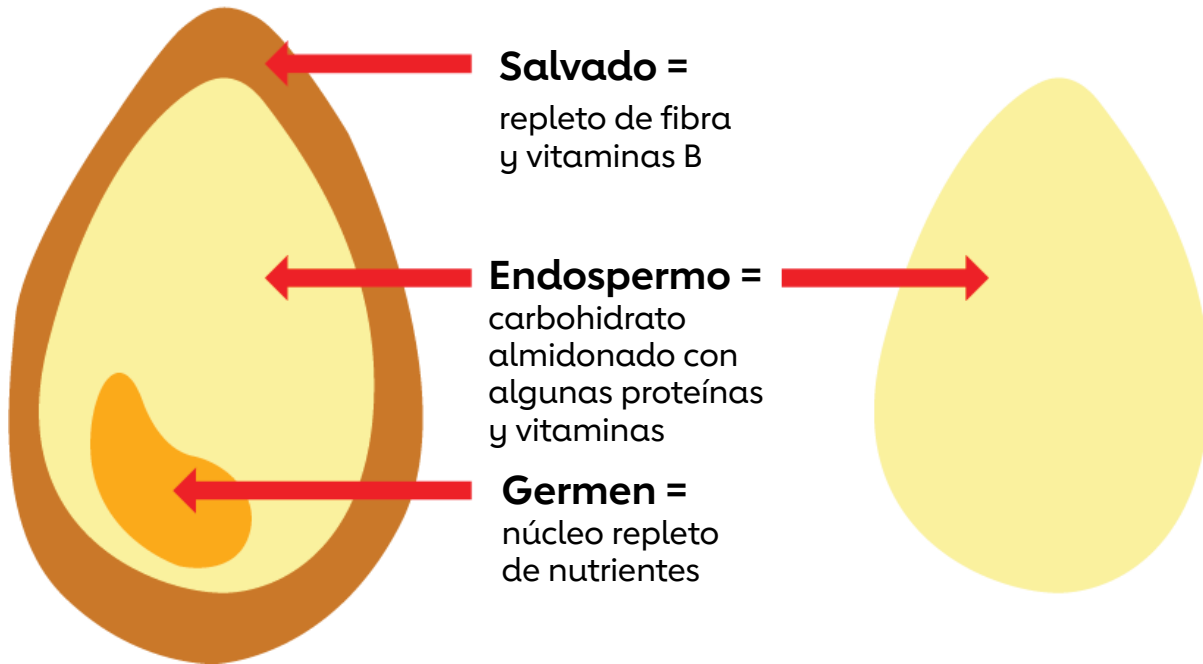
Una vez que todos hayan terminado de preparar su plato, probaremos lo que hemos creado.

Grano integral versus grano refinado (blanco)

Grano integral

versus

grano refinado (blanco)



Frijoles rojos y arroz con mazorca de maíz

Rinde 8 porciones; ½ taza de mezcla de frijoles rojos y arroz y ½ mazorca de maíz por porción
Cada porción aporta: 207 calorías; 0.5 g de grasas saturadas; 15 mg de sodio



INGREDIENTES

- ☐ 1 taza de arroz integral crudo de grano largo
- ☐ 2 cucharaditas de aceite de oliva (de preferencia extra virgen)
- ☐ 4 cebollines medianos cortados en láminas finas o ½ cebolla mediana cortada en láminas finas
- ☐ 4 dientes de ajo medianos picados o 2 cucharaditas de ajo picado envasado
- ☐ 1 ½ taza de frijoles rojos cocidos, sin sal, o 1 lata de 15.5 onzas de frijoles rojos sin sal añadida, alubias, frijoles negros, frijoles pintos o frijoles de ojo negro, enjuagados y escurridos
- ☐ ½ cucharadita de mezcla de condimento cajún sin sal
- ☐ ¼ de cucharadita de pimienta y pimienta a gusto (de preferencia recién molida), uso dividido
- ☐ 4 mazorcas grandes de maíz, sin hojas ni pelos, en mitades
- ☐ Aceite de oliva en aerosol

INSTRUCCIONES

1. Prepara el arroz según las instrucciones del envase; omite la sal y la margarina.
2. Mientras tanto, en una sartén grande, calienta el aceite a fuego medio-alto y haz movimiento envolventes para cubrir todo el fondo. Cocina los cebollines durante 2 minutos o hasta que estén blandos, revolviéndolos ocasionalmente. Incorpora el ajo. Cocina por 1 minuto. Agrega los frijoles, el condimento cajún y ¼ de cucharadita de pimienta. Cocina entre 3 y 5 minutos o hasta que esté caliente, revolviendo ocasionalmente.
3. Agrega el arroz a la mezcla de los frijoles.
4. Pon a hervir una cacerola grande de agua a fuego alto. Cocina el maíz, tapado, durante 5 minutos. Escurre y enjuaga con agua fría.
5. Coloca el maíz en una bandeja para hornear. Seca dando golpecitos suaves con toallas de papel. Rocía ligeramente el maíz con aceite de cocina en aerosol. Espolvorea el resto de la pimienta a gusto. Sirve el maíz con la mezcla de frijoles rojos y arroz.

Consejo para controlar el sodio: Si no puedes encontrar condimento cajún sin sal, puedes hacerlo tú mismo. Mezcla ½ cucharadita de cada uno de los siguientes ingredientes: chile en polvo, comino molido, cebolla en polvo, ajo en polvo, paprika y pimienta, y, si lo deseas, ¼ de cucharadita de cayena. (Esto hace un poco más de 1 cucharada de mezcla). Duplica o triplica las cantidades y guarda la mezcla sobrante en un recipiente con tapa espolvoreadora para utilizarla en otros platos.

Esta receta se ha reimpresso con autorización de Sodium-Smart Recipes. Derechos de autor © 2025 de American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3).

Sopa toscana de frijoles

Rinde 6 porciones; 1 taza por porción
Cada porción aporta: 100 calorías; 1.0 g de grasas saturadas; 207 mg de 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 frijoles blancos sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- ☐ 1 lata de 14.5 onzas de tomates cortados en cubos sin sal añadida y sin escurrir
- ☐ 1 cucharadita de orégano deshidratado desmenuzado
- ☐ ½ cucharadita de tomillo deshidratado desmenuzado
- ☐ ¼ de cucharadita de pimiento rojo en hojuelas molido
- ☐ 2 tazas de hojas de espinacas frescas
- ☐ ⅓ de taza de queso parmesano rallado

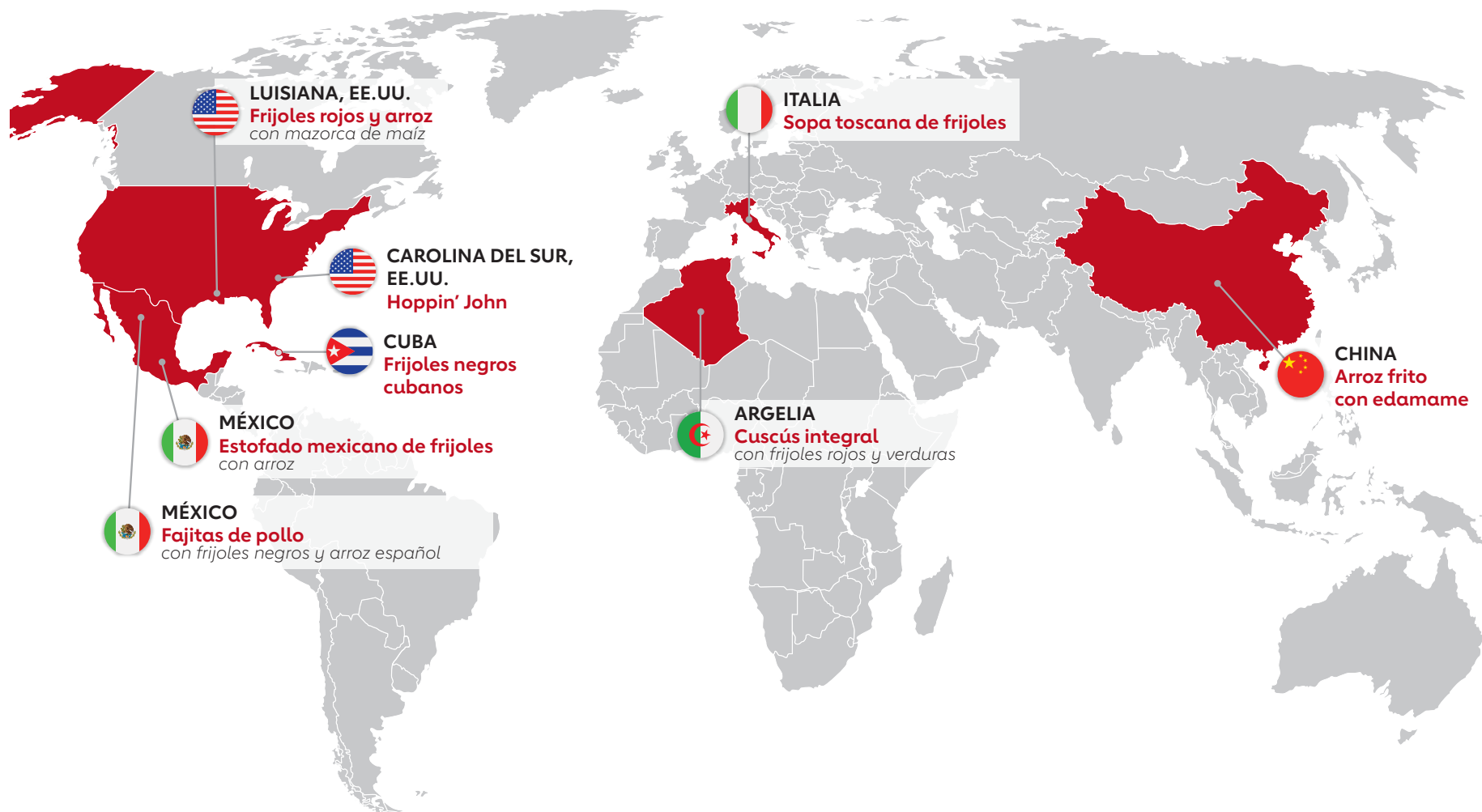
INSTRUCCIONES

1. En una olla u horno holandés grande, calienta el aceite a temperatura media y mueve la olla para cubrir todo el fondo. Cocina la cebolla, el apio y el ajo de 4 a 5 minutos, o hasta que la cebolla y el apio estén blandos.
2. Agrega al caldo, los frijoles, los tomates con su líquido, el orégano, el tomillo y el pimiento rojo en hojuelas. Sube el fuego a temperatura media-alta y deja que hierva, moviendo ocasionalmente. Reduce el calor y deja cocer a fuego lento, tapado, por 20 minutos, o hasta que los sabores se hayan mezclado.
3. Incorpora las espinacas. Hierva a fuego lento, tapado, de 2 a 3 minutos o hasta que la espinaca se ponga oscura. Sirve en tazones. Espolvorea queso parmesano.

Consejo de cocina: El arroz integral es un acompañamiento perfecto para una deliciosa sopa de frijoles. Para hacer seis porciones, usa 1 ½ taza de arroz integral crudo. Prepara el arroz según las instrucciones del envase; omite la sal y la margarina. Espolvorea el arroz cocido con albahaca fresca picada y parmesano rallado para darle un sabor italiano.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). 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 para una cocina casera de inspiración mundial

- ❑ Hoppin' John (**Carolina del Sur, EE. UU.**)
- ❑ Frijoles negros cubanos (**Cuba**)
- ❑ Fajitas de pollo con frijoles negros y arroz español (**México**)
- ❑ Estofado mexicano de frijoles con arroz (**México**)
- ❑ Cuscús integral con frijoles rojos y verduras (**Argelia**)
- ❑ Arroz frito con edamames (**China**)

Hoppin' John (Carolina del Sur, EE. UU.)

Rinde 4 porciones; 1 taza por porción
Cada porción aporta: 182 calorías; 1.0 g de grasas saturadas; 350 mg de sodio

INGREDIENTES

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

INSTRUCCIONES

1. Prepara el arroz según las instrucciones del envase; omite la sal y la margarina. Cubre y deja a un lado.
2. Mientras tanto, en una sartén antiadherente mediana, calienta el aceite a fuego medio-alto y mueve la sartén para cubrir todo el fondo. Cocina la salchicha durante 3 minutos, o hasta que esté bien dorada, y revuelve con frecuencia. Incorpora el pimienta y el jalapeño. Cocina por 1 minuto. Agrega los frijoles de ojo negro, el agua y la sal. Cocina por 2 minutos o hasta que la mezcla esté ligeramente espesa, pero que todavía tenga líquido. Retira del fuego.
3. Deja reposar, tapado, durante 5 minutos para que se mezclen los sabores. Coloca la mezcla de la salchicha en un recipiente. Incorpora el arroz.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Frijoles negros cubanos (Cuba)

Rinde 8 porciones; 1 ½ taza por porción
Cada porción aporta: 277 calorías; 0.5 g de grasas saturadas; 173 mg de sodio

INGREDIENTES

- ❑ 2 tazas de frijoles negros secos (aproximadamente 1 libra), seleccionados para eliminar piedras y frijoles arrugados, enjuagados y escurridos, o 4 latas de 15.5 onzas de frijoles negros sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- ❑ 1 cebolla mediana picada
- ❑ ½ tallo mediano de apio cortado en cubos
- ❑ 2 dientes de ajo medianos picados
- ❑ 1 hoja de laurel seca mediana
- ❑ 1 cucharadita de comino molido
- ❑ ½ cucharadita de sal
- ❑ 2 tazas de arroz integral instantáneo crudo
- ❑ 4 cebollines medianos picados (opcional)
- ❑ 3 cucharadas de vinagre de vino tinto (opcional)
- ❑ 2 naranjas medianas en rebanadas (opcional)
- ❑ 1 cucharadita de tomillo seco desmenuzado
- ❑ 1 cucharadita de chile en polvo
- ❑ De ½ a 1 cucharadita de paprika ahumada
- ❑ 1 cucharada de aceite de oliva
- ❑ 1 pimentón verde cortado en cubos

INSTRUCCIONES

1. Remoja los frijoles siguiendo las instrucciones del envase. (Si usas frijoles enlatados, no es necesario remojar). Escurre bien en un colador.
2. En una olla, calienta el aceite a temperatura media-alta y mueve para cubrir el fondo. Cocina la cebolla, el pimienta y el apio durante 3 minutos o hasta que la cebolla esté blanda, revolviendo con frecuencia.
3. Agrega los frijoles, el ajo, el tomillo, el chile en polvo, la hoja de laurel, el comino, la paprika y la sal. Agrega el caldo. Sube el fuego a temperatura alta y, a continuación, deja que hierva. Reduce el fuego y déjalo cocer a fuego lento, tapado, durante un tiempo de 1 hora a 1 hora y 30 minutos, o hasta que los frijoles estén blandos. (Si se necesita más líquido mientras se cocen los frijoles, agrega ½ taza de agua a la vez). Saca la hoja de laurel.
4. Mientras tanto, prepara el arroz según las instrucciones del envase; omite la sal y la margarina.
5. Sirve el arroz en recipientes. Vierte los frijoles sobre el arroz. Espolvorea con cebollines y agrega vinagre.

Esta receta se ha reimpresso con autorización de The New American Heart Association Cookbook, Centennial Edition, Derechos de autor © 2025 de American Heart Association Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Publicada por Rodale Books, una división de Penguin Random House, LLC. Disponible en ShopHeart.org y en librerías de todo el mundo.

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

Rinde 4 porciones; 2 fajitas, ½ taza de frijoles y ¾ de taza de arroz por porción
Cada porción aporta: 439 calorías; 1.0 g de grasas saturadas; 287 mg de sodio

INGREDIENTES

- ❑ Aceite de cocina en aerosol

Frijoles y arroz

- ❑ 1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- ❑ 1 taza de agua
- ❑ ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ❑ ¼ de cucharadita de comino molido
- ❑ 1 taza de arroz integral crudo, preparado según las instrucciones del envase; omite la sal y la margarina
- ❑ ¼ de taza de salsa (la con menor cantidad de sodio disponible)

Fajitas de pollo

- ❑ 1 libra de pechuga de pollo sin piel y deshuesada o filetes, con toda la grasa visible desechada, cortada en trozos de 1 pulgada
- ❑ 1 pimiento mediano en rebanadas
- ❑ 1 cebolla mediana en rebanadas
- ❑ 1 cucharada de salsa de soya (la más baja en sodio disponible)
- ❑ ½ cucharadita de pimienta
- ❑ ½ cucharadita de comino molido
- ❑ 8 tortillas de maíz de 6 pulgadas
- ❑ 1 aguacate mediano en rebanadas
- ❑ ¼ de taza de salsa (la con menor cantidad de sodio disponible)
- ❑ ½ taza de crema ácida sin grasa (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Rocía ligeramente una cacerola pequeña con aceite de cocina en aerosol. Cocina los frijoles, el agua, el ajo en polvo y el comino a fuego bajo por 10 minutos o hasta que estén calientes, moviendo ocasionalmente. Con los dientes de un tenedor, aplasta un poco los frijoles. Cubre y deja a un lado.
2. En un recipiente mediano, mezcla el arroz cocido y ¼ de taza de salsa. Cubre y deja a un lado.
3. Para las fajitas, rocía ligeramente aceite en aerosol en una sartén grande. Calienta a fuego medio-alto. Coloca el pollo en la sartén. Cocina por 3 minutos o hasta que esté dorado. Agrega el pimiento, la cebolla, la salsa de soya, la pimienta y el comino. Cocina, tapado, de 8 a 10 minutos y revuelve de vez en cuando.
4. Calienta las tortillas según las instrucciones del envase. Coloca las tortillas en platos. Coloca la mezcla de pollo sobre las tortillas. Agrega encima, en el siguiente orden, el aguacate, la salsa y la crema ácida. Sirve los frijoles y el arroz con las fajitas de pollo.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Se prohíbe el uso no autorizado.

Estofado mexicano de frijoles con arroz (México)

Rinde 4 porciones; 1 ¼ de estofado y ½ taza de arroz por porción
Cada porción aporta: 338 calorías; 1.0 g de grasas saturadas; 332 mg de sodio

INGREDIENTES

- ❑ ¾ de taza arroz integral crudo
- ❑ Aceite de cocina en aerosol
- ❑ 1 ½ pimiento verde mediano, finamente picado
- ❑ 1 cebolla grande, finamente picada
- ❑ 1 ½ taza de agua
- ❑ ¾ de taza de caldo de verduras sin grasa y bajo en sodio
- ❑ 2 cucharaditas de chile en polvo o a gusto
- ❑ ¾ de cucharadita de comino molido o a gusto
- ❑ ½ lata de 15 onzas de frijoles blancos sin sal añadida, enjuagados y escurridos

- ❑ ½ lata de 15 onzas de frijoles negros sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- ❑ ½ lata de 15 onzas de alubias rojas sin sal añadida, enjuagadas y escurridas
- ❑ 1 tomate mediano cortado en cubos
- ❑ 1 cucharada más 1 ½ cucharadita de aceite de oliva (de preferencia extra virgen)
- ❑ ½ cucharadita de sal
- ❑ ½ cucharadita de azúcar
- ❑ 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- ❑ Gajos de lima

INSTRUCCIONES

1. Prepara el arroz según las instrucciones del envase; omite la sal y la margarina. Reserva la preparación.
2. Mientras tanto, rocía ligeramente el horno holandés o una cacerola grande para sopa con aceite en aerosol. Calienta a fuego medio-alto. Cocina los pimientos y la cebolla durante 4 minutos o hasta que la cebolla esté muy blanda, revolviendo con frecuencia. Incorpora el agua, el caldo, el chile en polvo y el comino. Haz hervir. Reduce el calor y deja cocer a fuego lento, tapado, por 10 minutos, o hasta que los pimientos estén blandos. Incorpora los frijoles y el tomate. Cocina, tapado, por 3 minutos, o hasta que esté caliente. Retira del fuego.
3. Agrega el aceite, la sal y el azúcar. Para servir, agrega el cilantro al arroz. Con una cuchara, coloca la mezcla de arroz en el centro de los platos hondos. Sirve el estofado alrededor del arroz. Sirvelo con los gajos de lima.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Cuscús integral con frijoles rojos y verduras (Argelia)

Rinde 6 porciones; 1 taza de verduras y $\frac{3}{4}$ de taza de cuscús por porción
Cada porción aporta: 330 calorías; 0.5 g de grasas saturadas; 241 mg de sodio

INGREDIENTES

- ☐ 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ☐ 1 cebolla mediana picada
- ☐ 1 pimiento rojo pequeño cortado en tiras de 2 x $\frac{1}{4}$ pulgadas
- ☐ 1 calabacín pequeño, cortado a la mitad a lo largo y después en diagonal en rodajas finas
- ☐ 1 zanahoria mediana, cortada en diagonal en rebanadas delgadas
- ☐ 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 añadida, enjuagadas y escurridas
- ☐ 1 taza de caldo de verduras sin grasa y bajo en sodio
- ☐ 1 batata dulce pequeña, pelada y cortada en cubos de 1 pulgada
- ☐ 1 tomate grande cortado en cubos
- ☐ 1 cucharadita de tomillo seco desmenuzado
- ☐ 1 cucharadita de comino molido
- ☐ $\frac{1}{2}$ cucharadita de paprika
- ☐ $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- ☐ $\frac{1}{8}$ de cucharadita de cayena
- ☐ 1 taza de cuscús de trigo integral crudo
- ☐ $\frac{1}{4}$ de taza de perejil fresco picado

INSTRUCCIONES

1. En una sartén grande, pon a calentar el aceite a fuego medio y muévelo para cubrir el fondo. Cocina la cebolla, el pimiento verde, el calabacín, la zanahoria y el apio durante 5 minutos y revuelve con frecuencia. Incorpora el ajo. Cocina por 30 segundos y revuelve de vez en cuando.
2. Incorpora los frijoles, el caldo, la batata dulce, el tomate, el tomillo, el comino, la paprika, la sal y la cayena. Sube el fuego a temperatura alta y, a continuación, deja que hierva. Reduce la temperatura a fuego bajo. Cocina, tapado, durante 12 a 15 minutos, o hasta que las verduras estén blandas.
3. Mientras tanto, prepara el cuscús según las instrucciones del envase, sin agregar la sal. Revuelve con un tenedor. Coloca el cuscús en los platos. Agrega la mezcla de verduras sobre el cuscús. Espolvorea perejil sobre cada porción.

© Derechos de autor 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.

Arroz frito con edamames (China)

Rinde 4 porciones; 1 $\frac{1}{4}$ taza por porción
Cada porción aporta: 131 calorías; 0.5 g de grasas saturadas; 334 mg de sodio

INGREDIENTES

- ☐ $\frac{1}{2}$ taza de arroz integral crudo
- ☐ 1 cucharadita de aceite de sésamo tostado
- ☐ 1 diente de ajo mediano picado
- ☐ $\frac{2}{3}$ de taza de sucedáneo de huevo
- ☐ 1 $\frac{1}{2}$ taza de vainas de edamames congeladas, descongeladas
- ☐ $\frac{1}{2}$ taza de pimiento rojo en rodajas finas
- ☐ $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria rallada
- ☐ $\frac{1}{2}$ taza de agua
- ☐ 1 cucharada de salsa de soya (la más baja en sodio disponible)
- ☐ $\frac{1}{4}$ de taza de cebollines en láminas
- ☐ 1 cucharada de cilantro fresco picado

INSTRUCCIONES

1. Prepara el arroz según las instrucciones del envase; omite la sal y la margarina. Reserva la preparación.
2. En una sartén antiadherente grande, calienta el aceite a fuego medio y muévelo hasta todo cubrir el fondo. Cocina el ajo durante 1 minuto, revolviendo con frecuencia. Vierte el sucedáneo de huevo. Cocina de 2 a 3 minutos, o hasta que la mezcla de huevo ya no esté húmeda, y revuelve constantemente. Pasa la mezcla a una tabla de cortar y pícala en trozos grandes. Reserva la preparación.
3. Limpia la sartén con toallas de papel. Coloca los edamames, el pimiento, la zanahoria y el agua en la sartén. Revuelve. Cocina a fuego medio-alto de 5 a 6 minutos o hasta que las verduras estén blandas y el agua casi se haya evaporado, revolviendo ocasionalmente.
4. Incorpora el arroz y la salsa de soya. Cocina entre 2 y 3 minutos o hasta que esté caliente, revolviendo ocasionalmente. Agrega la mezcla de sucedáneo de huevo picada, los cebollines y el cilantro.

Esta receta se ha reimpresso con autorización de The New American Heart Association Cookbook, Centennial Edition, Derechos de autor © 2024 de American Heart Association Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Publicada por Rodale Books, una división de Penguin Random House, LLC. Disponible en ShopHeart.org y en librerías de todo el mundo.

SPECIFIC (ESPECÍFICOS)

- ¿Qué deseas lograr exactamente?

MEASURABLE (MEDIBLE)

- ¿Cómo realizarás el seguimiento del progreso hacia tu objetivo?

ACHIEVABLE (ALCANZABLE)

- ¿Es posible alcanzar tu objetivo esforzándote al máximo?

REALISTIC (REALISTA)

- ¿Dispones de los recursos y la capacidad necesarios para alcanzar tu objetivo? Si no los tienes, ¿cómo los puedes obtener?

TIME-BOUND

(TIEMPO DETERMINADO)

- ¿Cuándo alcanzarás tu objetivo?

EJEMPLO DE UN OBJETIVO SMART:

En los próximos 3 meses, aumentaré en 2 tazas la porción de fruta que como a diario.

Objetivo SMART personal:
