

# Frijoles

## Selección de la despensa

El programa 'Spend Smart. Eat Smart.' de Iowa State University Extension ofrece sugerencias para usar alimentos que están fácilmente disponibles. Uno de estos alimentos son los frijoles. Los frijoles son una buena fuente de fibra, proteína y hierro. Aprenda a cocinar los granos secos de frijol y pruebe una nueva receta en <https://spendsmart.extension.iastate.edu/pantry-picks/beans/>.



## Aplicación de yoga

Muchas personas disfrutan del yoga como parte de su rutina de actividad física. Si busca aliviar el estrés y mejorar la flexibilidad y el equilibrio, considere hacer yoga. Esta aplicación gratuita de [www.smilingmind.com](http://www.smilingmind.com) puede ayudarle a empezar.



**Fuel  
your  
fun**  
Eat fruits  
and veggies.



Los estudiantes del programa de elegir un mejor bocadillo (Pick a **better snack**<sup>™</sup>) están probando los frijoles y otros granos parecidos este mes - como los garbanzos, frijoles negros o vainitas de soya (edamame). Esta receta está aprobada por los estudiantes del Distrito Escolar de Cedar Rapids y fue agregada recientemente al menú.

## Frijoles negros y arroz

### Ingredientes

- ◆ 2 Cda. de aceite de oliva
- ◆ 1 cebolla mediana, picada
- ◆ 1 pimiento verde, picado
- ◆ ¾ de taza de arroz integral instantáneo, sin cocinar
- ◆ 1 ¼ taza de agua
- ◆ 2 latas (30 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- ◆ 16 onzas de salsa
- ◆ ¼ cda. de ajo en polvo
- ◆ ½ cda. de sal
- ◆ 1 cda. de vinagre blanco destilado

### Directions

- 1 Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y los pimientos. Cocine por 5 minutos.
- 2 Agregue el arroz y el agua.
- 3 Cubra. Cocine a fuego lento por unos 10-15 minutos para cocinar el arroz, o hasta que se absorba el agua.
- 4 Agregue los frijoles, la salsa, el ajo en polvo, la sal y el vinagre. Caliente por 5 minutos.



Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional-SNAP del USDA. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. El programa de elegir mejores bocadillos 'Pick a **better snack**<sup>™</sup>' fue desarrollado por el Departamento de Salud Pública de Iowa en asociación con el Departamento de Servicios Humanos de Iowa. Creado en agosto de 2019.

Pick a **better snack**<sup>™</sup>

