



See recipe below!

all about

Dried Pinto Beans

Beans are a good source of fiber, vitamins, minerals, and protein!

Let's Get Cooking!

The USDA recommends that women eat at least 25 grams of fiber and that men eat 38 grams daily. We can achieve this by eating pinto beans! The secret to perfect pinto beans is to soak them before cooking.



Easy Pinto Beans from Scratch



1. Soak by adding beans, 1.5 tsp salt, and 8 cups of water to a large saucepan and bring to a boil. Turn off heat, cover, and let beans soak for 1 hour.
2. Drain and rinse beans.
3. Add the beans, 4 cups of water, and 1 tsp. salt to a large saucepan and bring to a simmer over medium-high heat. Cover and reduce heat to low. Cook time is 60-90 minutes, stirring occasionally.

How to Store

Refrigerator

Cooked beans can be kept covered in the fridge for 5-7 days.

Freezer

Cooked beans can be kept in an air-tight container made for up to 6 months.

Pantry

Dried beans can be stored in an airtight container in the pantry for up to one year.

Spinach Quesadillas with Spiced Pinto Beans

Total time: 30 min Servings: 4

Ingredients

- 1 Tbs. olive oil
- 1 clove garlic, minced (or ¼ tsp. garlic powder)
- 1 ½ cups pinto beans
- ½ tsp. ground cumin
- ¼ tsp. ground coriander
- ¼ tsp. dried oregano
- ¼ tsp. salt
- 2 cups fresh spinach, chopped
- 4, 10-inch whole wheat tortillas
- 2-3 ounces shredded cheddar cheese

Heat olive oil in a skillet over medium-low heat. Add the minced garlic. Cook for a minute, then stir in the beans, 2-3 Tbs. water, and the spices. Cook until the liquid reduces by half, and the beans are soft. Lightly mash the bean mixture with a fork. Brush one side of a tortilla with olive oil and place it oil-side down in a skillet over low heat. Sprinkle a little cheese on the bottom, spread ¼ of the bean mixture on half the tortilla and top with ¼ of the spinach and enough cheese to be even over the spinach. Fold tortilla in half, cook about 4 to 5 min. flipping once. Enjoy!

For more recipes, visit onieproject.org



¡Vea la receta a continuación!

todo sobre

Frijoles Pintos Secos

¡Los frijoles son una buena fuente de fibra, vitaminas, minerales y proteínas!

¡Vamos a cocinar!

El USDA recomienda que las mujeres coman al menos 25 gramos de fibra y que los hombres coman 38 gramos al día. ¡Podemos lograr esto comiendo frijoles pintos! El secreto para perfeccionar los frijoles pintos es remojarlos antes de cocinarlos.



Frijoles Pintos Fáciles Desde Cero



1. Remojar añadiendo los frijoles, 1.5 cucharaditas de sal, y 8 tazas de agua a una cacerola grande y llevar a ebullición.
2. Apagar el fuego, cubrir, y dejar los frijoles remojar durante 1 hora. Escurrir y enjuagar los frijoles.
3. Agregue los frijoles, 4 tazas de agua y 1 cucharadita de sal a una cacerola grande y llevar a fuego lento a fuego medio-alto. Cubra y reducir el fuego a bajo. El tiempo de cocción es de 60-90 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Cómo Almacenar

Refrigerador

Los frijoles cocidos se pueden mantener cubiertos en el refrigerador durante 5-7 días.

Congelador

Los frijoles cocidos se pueden guardar en un recipiente hermético hasta 6 meses.

Despensa

Los frijoles secos se pueden almacenar en un recipiente hermético en la despensa hasta por un año.

Quesadillas de Espinaca con Frijoles Pintos Especiados

Tiempo total: 30 min Porciones: 4

Ingredientes

- 1 cda. aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado (o ¼ de cda. de ajo en polvo)
- 1 ½ tazas de frijoles pintos
- ½ cda. comino molido
- ¼ de cda. cilantro molido
- ¼ de cda. Orégano seco
- ¼ de cda. sal
- 2 tazas de espinaca fresca picada
- Tortillas de trigo integral de 4, 10 pulgadas
- 2-3 onz de queso cheddar rallado

Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-bajo. Agregue el ajo picado. Cocine por un minuto, a continuación, agregue los frijoles, 2-3 cdas. agua, y las especias. Cocine hasta que el líquido se reduzca a la mitad, y los frijoles estén suaves. Triture ligeramente la mezcla de frijoles con un tenedor. Cepille un lado de una tortilla con aceite de oliva y colóquela en una sartén a fuego bajo. Espolvorear un poco de queso en la parte inferior, extender ¼ de la mezcla de frijoles en la mitad de la tortilla y la parte superior con ¼ de la espinaca y queso suficiente para ser uniforme sobre la espinaca. Dobra la tortilla por la mitad, cocina de 4 a 5 min. volteándola una vez. ¡Disfruta!