



all about Navy Beans

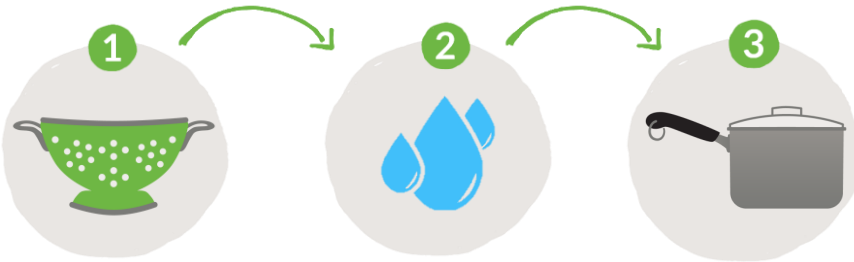
Fiber for your heart, protein for your body,
magnesium for overall health



Let's Get Cooking!

Not only do Navy beans have beneficial amounts of protein, fiber and antioxidants; they may boost memory and improve circulation, all while being a delicious component in many meals!

How to Prepare



1. Open the can, rinse and drain Navy beans before cooking;
2. Cook beans in a pot with chicken or vegetable stock and herbs and eat with rice; add to a bean salad with kidney beans and chickpeas;
3. Or mash with olive oil, garlic and spices to eat on toast!

How to Store

Refrigerator

Cooked Navy beans will remain fresh in the refrigerator for 3-4 days

Freezer

Opened or cooked beans can be kept in an airtight, resealable plastic bag for 2-3 months, if frozen.

Pantry

Unopened cans of Navy beans can be kept in the pantry for 3-4 years.

Quick Mexican Bean Soup

Total time: 20 min Servings: 4

Ingredients

- 1 can (16 oz) butter beans, rinsed and drained
- 1 can (15 ½ oz) Navy beans, rinsed and drained
- 1 can (14 ½ oz) no-salt diced tomatoes, undrained
- 1 can (4 oz) chopped green chiles
- 1 tablespoon cilantro (fresh or prepared)
- 1 ½ teaspoons chili powder
- ½ teaspoon onion powder
- 1 ½ cups vegetable stock
- Optional: Crumbled queso fresco, extra cilantro

Start by combining the first eight ingredients and bring to a boil in a large saucepan. Reduce heat; simmer, covered, until flavors are blended, about 10 minutes. If desired, top with cheese and additional cilantro. You may also add a drained can of corn. Spread corn over a large sheet pan and place in broiler until corn starts to brown. For a thicker consistency, you may mash a portion of the beans with a potato masher and fold back into soup.



todo sobre



Frijoles Blancos

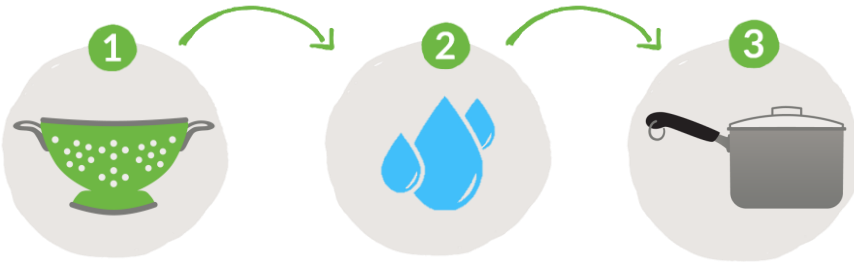
Fibra para su corazón, proteína para su cuerpo, y magnesio para la salud en general



¡Vamos a cocinar!

Los frijoles blancos no solo tienen cantidades beneficiosas de proteínas, fibra y antioxidantes; también pueden estimular la memoria y mejorar la circulación, todo mientras siendo un componente delicioso de muchas comidas!

Cómo Preparar



1. Abra la lata, enjuague u escurra los frijoles blancos antes de cocinarlos;
2. Cocine los frijoles en una olla con caldo de pollo o de verduras y hierbas y acompañalos con arroz; agregar a una ensalada de frijoles con habichuelas coloradas y garbanzos;
3. O machaca con aceite de oliva, ajo y especias para comer sobre pan tostado

Cómo Almacenar

Refrigerador

Las verduras mixtas cocidas permanecerán frescas en el refrigerador durante 3-4 días.

Congelador

Las verduras mixtas abiertas o cocidas se pueden guardar en una bolsa plástica hermética durante 2-3 meses, si están congeladas.

Despensa

Las latas de verduras mixtas sin abrir se pueden guardar durante 3-4 años.

Sopa rápida de frijoles Mexicanos

Tiempo total: 20 min Porción: 4

Ingredientes

- 1 lata (16 onzas) de frijoles de mantequilla, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 ½ onzas) de frijoles blancos, enjuagados y escurridos
- 1 lata (14 ½ onzas) de tomates cortados en cubitos sin sal agregada, sin escurrir
- 1 lata (4 onzas) de chiles verdes picados
- 1 cucharada de cilantro (fresco o preparado)
- 1 ½ cucharaditas de chile en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 ½ tazas de caldo de verduras

- Opcional: queso fresco desmenuzado y cilantro adicional

Comience por combinar los primeros ocho ingredientes y déjelo hervir en una cacerola grande. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, tapado, hasta que se mezclen los sabores, aproximadamente 10 minutos. Si lo desea, cubra con queso y cilantro adicional. También puede agregar una lata de maíz/elote escurrida a la sopa. Extienda el maíz en una sartén grande y colóquelo en la parrilla hasta que el maíz comience a dorarse. Para obtener una consistencia mas espesa, puede triturar una porción de los frijoles con un machacador de papas y mezclar en la sopa.