SAN ANTONIO FOOD BANK- NUTRITION, HEALTH & WELLNESS DIVISION

LEGUMES 101: SMALL BUT PACKS A PUNCH!

For You and Your Family to Stay Healthy Together!

What's in this issue:

Dried & Canned Beans
- How to Prepare & Store
- Add to Different Meals

WHY ARE LEGUMES GOOD FOR YOU & FAMILY?

GREAT FOOD TO FUEL YOUR BODY.

Even though legumes are small, they pack a lot of nutrients for keep our bodies healthy. Legumes are an excellent source of protein, and can be used instead of meat as a low-fat protein source. Replacing meat forlegumes may help improve heart health. Also, they promote a healthy gut and regular bowel movements due to this fiber-rich food.

WHAT KINDS OF LEGUMES MIGHT I SEE AVAILABLE?

Legumes are typically found in two forms: canned or dried. A variety of these can be found in your local market: pinto beans, black beans, chickpeas, black-eye pea, kidney beans, lentils, cannellini beans, lima beans, and soybeans. Below are a few examples.

Red Kidney Beans

Black Beans

Chickpeas

Lentils

Navy Beans

Pinto Beans

HOW DO I PREPARE LEGUMES?

Canned legumes are ready to eat and can be eaten straight out of the can, heated before eating, and added to recipes for protein.

Dried legumes should be soaked for 2-24 hours, then drained and rinsed. After soaking, the legumes can be brought to a boil for 5 minutes then simmered on low until soft but not mushy.

ADD PREPARED LEGUMES TO DIFFERENT MEALS!

- Add to your favorite soups and salads.
- Mash to make a dip.
  - Pair with vegetables like carrots, celery, bell peppers.
  - Spread on sandwiches.
  - Makes a great dip for tortilla chips.
- Combine with a grain (quinoa, rice, oats etc).
- Add onto a baked potato.
- Combine with ground meat for burgers.

HOW TO STORE PREPARED LEGUMES?

Small batches cooked can be refrigerated in a container with a tight fitting lid. Will last in the fridge for up to 5 days.

Larger batches can be separated into smaller containers (must be freezer safe containers or bags) and frozen. Will last for 2-3 months in the freezer.

SAN ANTONIO FOOD BANK- NUTRITION, HEALTH & WELLNESS DIVISION

LEGUMINOSAS 101: ¡PEQUEÑOS PERO MUY NUTRITIVOS!

¡Para Que Tú y Tu Familia Esten Saludables!

Lo que verás en este ejemplar:

Leguminosas secas y enlatadas
- Cómo preparar y alnacenar
- Añadir a diferentes platillos

¿POR QUÉ LAS LEGUMINOSAS SON BUENAS PARA TI Y TU FAMILIA?

SON GRAN ALIMENTO PARA DAR ENERGIA A SU CUERPO.

Aunque las leguminosas sean pequeñas, están llenas de nutrientes para mantener nuestros cuerpos saludables. Las leguminosas son una excelente fuente de proteína y pueden ser usados en lugar de carne como una fuente de proteína baja en grasa. Reemplazar la carne por leguminosas puede ayudar a mejorar la salud. Las leguminosas también promueven un intestino saludable y movimientos intestinales regulares debido a que son altos en fibra.

¿QUÉ CLASE DE LEGUMINOSA PUEDO ENCONTRAR

Las leguminosas se encuentran típicamente en dos formas: enlatadas o secas. Se puede encontrar una variedad de leguminosas en el mercado: frijol pinto, frijol negro, garbanzo, frijol de ojo negro, frijol de riñón, lentejas, frijol cannellini, habas y frijol de soya son algunos ejemplos.

Frijoles de Riñón Rojos

Frijol Negro

Garbanzos

Lentejas

Frijol Pinto

Frijol Navy

¿CÓMO PREPARO LEGUMINOSAS?

Las leguminosas enlatadas están listos para comer y pueden consumirse directo de la lata, calentarse antes de comer y añadir a recetas para más proteína.

Las leguminosas secas deben remojarse por 2-24 horas, después drenarse y enjuagarse. Después del remojo, las leguminosas pueden llevarse a hervir por 5 minutos y despues hervir a fuego lento hasta que suavicen pero sin perder forma.

¡AÑADA LEGUMINOSAS A DIFERENTES PLATILLOS!

- Añada a sus sopas favoritas y ensaladas.
- Machaque/haga puré para hacer una salsa/ dip
  - Coma con vegetales como zanahorias, apio, pimiento dulce.
  - Utilice en sandwiches.
  - Hace una excelente salsa/dip para totopos.

- Combine leguminosas con granos (quinoa, arroz, avena, etc).
- Añada leguminosas a una papa horneada.
- Combine con carne molida para hacer hamburguesas.

¿CÓMO ALMACENAR LEGUMINOSAS PREPARADAS?

Pequeñas porciones de leguminosas cocidas pueden refrigerarse en un recipiente con tapa herméritca. Durar en el refrigerador hasta por 5 días.

Porciones grandes pueden separarse en recipientes más pequeños (deben ser recipientes que puedan congelarse o bolsas) y congelarse. Pueden durar por 2-3 meses en el congelador.