



PREGÚNTALE  
A TU NIÑO  
ACERCA DE LOS  
FRIJOLES!

## ¡LOS FRIJOLES!

Este mes estamos aprendiendo todo acerca de los frijoles. Los frijoles vienen en muchas variedades: Pinto, Garbanzo, Riñón, Negros entre otros. Los frijoles son un complemento delicioso para cualquier comida. Comer frijoles en sopa o chile, o fritos.

RECETA DE LA CLASE  
INTÉNTALA EN CASA

### FRIJOLES Y ENSALADA DE MAÍZ

HAZ AL REDEDOR DE 6 TAZAS (6-12 PORCIONES)

Basado en una receta proveída por Truitt Bros.  
Creative Culinary Consultants

- 1 Lata de frijoles negros (12 onzas.), escurre y enjuaga (aproximadamente 1 3/4 de la taza)
- 1/2 paquete de maíz congelado (aproximadamente 1 2/3 de la taza)
- 1 pimentón rojo picado (aproximadamente 2/3 de la taza)
- 1 Tomate fresco grande en cubos (aproximadamente 2/3 de la taza)
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1/2 puñado de cilantro fresco picado (aproximadamente 1/2 taza)
- 1 cucharadita de ajo macerado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta

#### INSTRUCCIONES

1. Arroja y combina todos los ingredientes en una taza grande .



## CONSEJOS PRODUCTIVOS

- Evita los frijoles que estén quebrados o arrugados
- Los frijoles secos pueden ser guardados incluso hasta por un año



## LOS NIÑOS TAMBIÉN PUEDEN COCINAR: FRIJOLES

Los niños pueden ayudar a preparar frijoles y ensalada de maíz haciendo lo siguiente:

- Enjuagando los frijoles negros
- Midiendo los ingredientes en los recipientes de medida
- Agregando ingredientes para mezclar en una taza
- Revolviendo la ensalada en una taza