

Shop Smart, Eat Well

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

Beans...High in Protein, Low in Cost

Protein is essential for the growth and repair of our bodies. Foods in the Protein Group come from animals (such as chicken, beef, pork, fish, and eggs) and also from plants (such as dried beans, nuts, seeds, and nut butters). It is important to include foods from the Protein Group every day.

It can be a challenge to make protein-rich meals on a budget. A great way to do this is to serve beans. They are an inexpensive source of protein and can be used in many ways. For example, beans can replace some of the meat in recipes such as burritos, chili, and soups. If you choose canned beans, drain and rinse them to remove some of the added salt.

To get the most bang for your buck, start with dried beans. Dried beans need to be soaked and cooked before using. It takes a little planning, but the hands-on portion is only minutes. Before soaking, sort through the beans, discarding any discolored or shriveled beans or any foreign matter.

Traditional soak

Add 1 pound of dry beans to 6 cups of water in a large pot. Put in the refrigerator, and let beans soak overnight or at least 8 hours. Discard any beans floating on top.

Quick soak

Combine 1 pound of dry beans with 6 cups of water in a large pot. Bring water to a boil; boil for 2 minutes. Remove from heat; cover and let stand for 1 hour.

Cook the Beans

Drain and rinse soaked beans. Place beans in a large pot; cover with water and bring to a boil. Reduce heat, cover, and simmer gently according to the package directions (45 to 120 minutes) or until beans are tender. Refrigerate leftovers in shallow containers within 2 hours.



- One pound (2 cups) of dried beans = 6 cups cooked beans, drained.
- One cup dry beans = 3 cups cooked, drained.
- One 15 ounce can of beans = 1¾ cups cooked beans, drained.
- Add acidic foods (lemon juice, vinegar, tomatoes, etc.) after beans are cooked, as these foods can prevent beans from becoming tender.

(continued on back page)

Beans...High in Protein, Low in Cost (continued)

Beans are nutrient-rich. They contain a variety of vitamins and minerals, as well as protein, fiber, folate, iron, potassium, and magnesium. Including more beans in your family's diet can improve overall health and also decrease the risk of developing certain diseases such as heart disease, obesity, and many types of cancers.

Pasta Fagioli Soup

SERVES: 14

PREP TIME: 20 minutes + soaking

COOK TIME: 1¾ hours

DRY INGREDIENTS:

- 1 cup small pasta shells or whole grain pasta
- ¾ cup each dried great northern beans, pinto beans, and kidney beans
- ¼ cup dried minced onion
- 3 tablespoons dried parsley flakes
- 1 teaspoon each dried basil and dried oregano
- ½ teaspoon dried rosemary, crushed
- ¼ teaspoon dried minced garlic
- ¼ teaspoon pepper
- 2 bay leaves

ADDITIONAL INGREDIENTS:

- 14 cups water, divided (see directions)
- 2 cans (14.5 oz.) diced tomatoes with oregano, garlic, and basil, undrained
- 5 medium carrots, peeled and sliced
- 3 celery ribs, sliced
- 4 small (or 2 large) vegetable or chicken bouillon cubes
- Grated Parmesan cheese (optional)

DIRECTIONS:

1. Wash Hands. Sort and rinse dry beans.
2. Quick soak: Place beans in a large pot; add 6 cups water. Bring to a boil; boil 2 minutes. Remove from heat; cover and let stand 1 hour to soften beans. Drain and rinse beans; discard bean liquid.
3. Return beans to the pot. Add the dry seasonings and remaining 8 cups water. Bring to a boil. Reduce heat; cover and simmer 1 hour or until beans are tender.
4. Add tomatoes, carrots, celery, and bouillon cubes; cover and simmer 30 minutes longer, stirring occasionally.
5. Stir in pasta. Cover and simmer 5-10 minutes or until pasta and carrots are tender, stirring occasionally. Remove bay leaves before serving. Garnish with cheese, if desired.



Recipe adapted from and photo courtesy of NDSU.edu

Carrie Yarwood, Community Nutrition Specialist II



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources

CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 office

<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution and the University of California Division of Agriculture & Natural Resources (UC ANR) are equal opportunity providers. Visit www.CalFreshHealthyLiving.org for healthy tips.

COMPRAS INTELIGENTES ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada

Frijoles...Alto en proteínas, bajo en costo

La proteína es esencial para el crecimiento y reparación de nuestro cuerpo. Los alimentos del grupo de las proteínas provienen de animales (como pollo, carne de res, cerdo, pescado y huevos) y también de plantas (como frijoles secos, nueces, semillas y mantequillas de nueces). Es importante incluir todos los días alimentos del Grupo de las Proteínas.

Puede ser un desafío preparar comidas ricas en proteínas con un presupuesto limitado. Una excelente manera de hacerlo es servir frijoles. Son una fuente económica de proteínas y se pueden utilizar de muchas maneras. Por ejemplo, los frijoles pueden reemplazar parte de la carne en recetas como burritos, chile y sopas. Si elige frijoles enlatados, escúrralos y enjuáguelos para quitarles un poco de sal agregada.

Para aprovechar al máximo su dinero, comience con frijoles secos. Los frijoles secos deben remojar y cocinarse antes de usarlos. Se necesita un poco de planificación, pero la parte práctica dura sólo unos minutos. Antes de remojarlos, clasifíquelos y deseche los descoloridos o arrugados o cualquier materia extraña.

Remojo tradicional

Agregue 1 libra de frijoles secos a 6 tazas de agua en una olla grande. Mételo en el refrigerador y deja los frijoles en remojo durante la noche o al menos 8 horas. Deseche los frijoles que floten encima.

Remojo rápido

Combine 1 libra de frijoles secos con 6 tazas de agua en una olla grande. Lleve el agua a ebullición; hervir durante 2 minutos. Alejar del calor; tapar y dejar reposar durante 1 hora.

Cocinar los frijoles

Escurrir y enjuagar los frijoles remojados. Coloque los frijoles en una olla grande; cubrir con agua y llevar a ebullición. Reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento según las instrucciones del paquete (de 45 a 120 minutos) o hasta que los frijoles estén tiernos. Refrigere las sobras en recipientes poco profundos dentro de 2 horas.



- Una libra (2 tazas) de frijoles secos = 6 tazas de frijoles cocidos, escurridos.
- Una taza de frijoles secos = 3 tazas cocidos y escurridos.
- Una lata de frijoles de 15 onzas = 1¾ tazas de frijoles cocidos, escurridos.
- Agregue alimentos ácidos (jugo de limón, vinagre, tomates, etc.) después de cocinar los frijoles, ya que estos alimentos pueden evitar que los frijoles se ablanden.

(continúa en la última página)

Frijoles...Alto en proteínas, bajo en costo (continuado)

Los frijoles son ricos en nutrientes. Contienen una variedad de vitaminas y minerales, además de proteínas, fibra, ácido fólico, hierro, potasio y magnesio. Incluir más frijoles en la dieta de su familia puede mejorar la salud general y también disminuir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades como enfermedades cardíacas, obesidad y muchos tipos de cáncer.

Sopa De Pasta Fagioli

PORCIONES: 14

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos + remojo

TIEMPO DE COCCIÓN: 1¼ horas

INGREDIENTES SECOS:

- 1 taza de conchas de pasta pequeñas o pasta integral
- ¾ taza de cada uno de frijoles secos: frijoles grandes del norte, frijoles pintos y frijoles rojos
- ¼ taza de cebolla picada seca
- 3 cucharadas de hojuelas de perejil seco
- 1 cucharadita de cada uno de: albahaca seca y orégano seco
- ½ cucharadita de romero seco, triturado
- ¼ cucharadita de ajo seco picado
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 hojas de laurel

INGREDIENTES ADICIONALES:

- 14 tazas de agua, divididas (ver instrucciones)
- 2 latas (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos con orégano, ajo y albahaca, sin escurrir
- 5 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas
- 3 costillas de apio, en rodajas
- 4 cubitos pequeños (o 2 grandes) de caldo de verduras o pollo
- Queso parmesano rallado (opcional)

PREPARACIÓN

1. Lavarse las manos. Clasifique y enjuague los frijoles secos.
2. Remojo rápido: Coloque los frijoles en una olla grande; agregue 6 tazas de agua. Llevar a ebullición; hervir 2 minutos. Alejar del calor; tape y deje reposar 1 hora para ablandar los frijoles. Escurrir y enjuagar los frijoles; deseche el líquido de los frijoles.
3. Regrese los frijoles a la olla. Agrega los condimentos secos y las 8 tazas de agua restantes. Llevar a ebullición. Reducir el fuego; cubra y cocine a fuego lento durante 1 hora o hasta que los frijoles estén tiernos.
4. Agrega los tomates, las zanahorias, el apio y los cubitos de caldo; tape y cocine a fuego lento durante 30 minutos más, revolviendo ocasionalmente.
5. Agrega la pasta. Tape y cocine a fuego lento durante 5 a 10 minutos o hasta que la pasta y las zanahorias estén tiernas, revolviendo ocasionalmente. Retire las hojas de laurel antes de servir. Adorne con queso, si lo desea.



Receta adaptada y foto cortesía de [NDSU.edu](https://nds.edu).

Carrie Yarwood, Especialista en Nutrición Comunitaria II



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales

Extensión Cooperativa de UC

CalFresh Healthy Living, UCCE
Condados de Placer y Nevada
11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 oficina
<https://ucanr.edu/sites/letseatthehealthy/>

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución y la División de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de California (UC ANR) son proveedores de igualdad de oportunidades. Visite www.CalFreshHealthyLiving.org para obtener consejos saludables.