



Usando Frijoles (chícharos) y Guisantes en Recetas (Using Beans and Peas in Recipes)

**Usted puede usar frijoles (chícharos) y guisantes en una variedad de recetas.
Aquí hay algunas sugerencias:**

Fríjol/ Guisante:	Usar para:
Frijoles Blancos	Cacerolas, judías en la salsa de tomate
Frijoles de riñón (o Frijoles Rojos)	Chili y otros platos mexicanos, judías en la salsa de tomate, ensaladas, puré de frijoles para aderezo, cacerolas
Frijoles Pinto	Chile, frijoles refreídos y otros platos mexicanos
Frijoles limas, frijoles de ojos negros	Cacerolas, entremés
Grandes frijoles norteros	Sopas, ensaladas, cacerolas, frijoles en la salsa de tomate
Frijoles Negros	Sopas, platos orientales, cacerolas
Frijoles de arándano y los garbanzos	Platos italianos, vinagre para las ensaladas
Lentejas	Sopas, producto para untar

THE UNIVERSITY OF GEORGIA AND FT. VALLEY STATE UNIVERSITY, THE U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE AND COUNTIES OF THE STATE COOPERATING. The Cooperative Extension Service offers educational programs, assistance and materials to all people without regard to race, color, national origin, age, sex or disability. AN EQUAL OPPORTUNITY EMPLOYER/AFFIRMATIVE ACTION ORGANIZATION.

Released by Gail M. Hanula, Extension Nutrition-EFNEP Specialist.
November, 2000

Publication Number: FDNS-NE SP 1106