



Sopa de frijoles negros

Encuentre esta y más recetas en CelebrateYourPlate.org

Febrero de 2019



Legumbre destacada: frijoles negros

Los frijoles negros son una excelente fuente de proteína económica y pueden prepararse en muchas recetas. Si le interesa aprender a cocinar frijoles secos, siga estos consejos:

- **Preparación:** enjuague los frijoles y luego remójelos durante la noche en un recipiente de su elección.
- **Cocción:** coloque los frijoles en una olla y cubra con 2 a 3 pulgadas de agua por encima de los frijoles. Coloque la olla en la hornalla y hierva por 45 a 60 minutos.



Foto de socio comunitario: Departamento de Servicios para Adultos Mayores de Ohio

El Departamento de Servicios para Adultos Mayores de Ohio colabora con agencias del área local para adultos mayores para ofrecer el Programa de Nutrición de Mercados de Productores Agrícolas para Adultos Mayores en 45 condados. Los participantes reciben cupones de \$5 para usar en mercados de productores agrícolas y puestos al costado de la carretera. Los cupones pueden canjearse por miel, hierbas, frutas y verduras frescas cultivadas en Ohio.



Consejo de jardinería

Cultive restos de verduras en casa para que vuelvan a crecer

Cultive su propia huerta pequeña para ensaladas con lechuga, rábanos y tomates. Plante semillas en macetas para ventana o recipientes de plástico reciclable, como bidones de leche o botellas de jabón para la ropa limpios sin las partes superiores.