



SISTEMA PRODUCTO
FRIJOL

TRADICIÓN QUE ALIMENTA

RECETARIO



AGRICULTURA



MÁS CHIHUAHUA
más de lo bueno
GOBIERNO DEL ESTADO

SECRETARÍA DE
DESARROLLO RURAL



Directiva del Comité Estatal del Sistema Producto Frijol

	Titular	Suplente
Representante No Gubernamental	Héctor Hernán Hernández Alderete	Gustavo Alonso Andujo González
Representante de Producción Primaria	Jesús Arnulfo Arreola Quezada	Ricardo Hernán Hernández Caro
Enlace con Gobierno	Miguel Ángel Colunga Martínez	José Luis Hernández Ramos
Eslabón de Comercialización	José Luis Vázquez García	José Cruz Ruiz Solís
Eslabón de Transporte	Alfredo Quintana Rodríguez	César Palacios Nevárez
Eslabón de Central de Abastos	Fernando Fernández Rodríguez	Noel Rodríguez Fernández
Eslabón de Capacitación	César Alexis Palacios Galaviz	Diego Ricardo Hernández Nogal
Eslabón de Transferencia de Tecnología	Fabián Rojo Enríquez	Alondra Sotelo Ortega
Eslabón de Industria y Valor Agregado	Peter Elias Friessen	Cornelio Antonio Miranda Gómez
Eslabón de Insumos	Guillermo García Rascón	Eloy Gómez González
Representante de Menonitas	Jacobo Lowen Feher	Jacobo Wieler Doerksen
Eslabón de Exportaciones e Importaciones	Flor María Ortega Sotelo	Jaime Alberto Grajeda Melo
Eslabón de Seguros	José Dolores Luevano Chávez	Jesús Antonio Palacios Muñoz
Representante de Consumidores	Jesús Eduardo Hernández Alderete	Carlos Hugo Arroyo Orozco
Eslabón de Agronegocios	Dr. Luis Enrique Bautista Parada	Armando Ibuado Stilman
Eslabón de Financiamiento	Sergio Alberto Ruiz Castillo	Fermin Ortiz Hernández
Eslabón de Almacenadoras	Jesús Manuel Márquez Sotelo	Nicandro Coronado Rodríguez
Eslabón de Sanidad Vegetal	Wilivaldo Ordoñez Maldonado	Jorge Luis Ortiz Soto
Eslabón de Investigación	Jesús Leal Meléndez	Armando Walls Barrientos
Eslabón de Semilla Certificada	Zulamith Ordoñez Gamboa	Fátima Gamboa Mendoza
Eslabón de Productos Regionales	Rocío Guadalupe Hernández Alderete Javier Robledo Muñoz Luis Ever Márquez Espinoza Alma Delia Álvarez Nevárez Lucio Chávez Márquez Martín Barragán Sotelo Jesús Armando Ríos Escárcega Jaime Enríquez Vázquez Adán Ríos Escárcega Sixto Chávez Márquez Guillermo Rojo Domínguez Humberto Mendoza Mendoza Rolando Mendoza Domínguez Rubén Corral Chávez Joaquín Palomino Salazar Félix Othon Jáquez Trevizo	
Representante Gubernamental	Dr. Benjamín Carrera Chávez	Ing. José Osvaldo Aguilera Luna
Asesora	Carmen Ivette Ramírez Cornejo	

Agradecimientos

Comité Estatal del Sistema Producto Frijol del estado de Chihuahua a través de su presidente Héctor Hernán Hernández Alderete, agraden el apoyo brindado por Gobierno del Estado de Chihuahua a través de la Secretaría de Desarrollo Rural para la realización de este recetario.

Agradecemos también a los autores de la publicación “Frijoles... Desde Durango con Amor, Sabor y Sazón” **Susana Echavarría de Velasco** y **Oscar Homero Velasco González** por brindarnos la oportunidad de republicar algunas de sus recetas.

Especial agradecimiento a la **Chef Rosy Morales** y la **Chef Ana Rosa Beltrán del Río Abundis** por su apoyo y colaboración.





Hernán Hernández Alderete.

Presidente.

Comité Estatal del Sistema Producto Frijol del Estado de Chihuahua

La trayectoria profesional de Hernán es amplia y diversificada, abarcando múltiples áreas dentro del sector agropecuario. A lo largo de los años, ha demostrado su habilidad como productor exitoso de cultivos como frijol, maíz, avena y ganado, consolidando su experiencia desde 1987 hasta la fecha actual.

No limitándose al ámbito de la producción, también desempeñó un papel crucial como jefe del Área de Desarrollo Rural en la Presidencia Municipal de Namiquipa durante 1990-1992, contribuyendo al desarrollo sostenible de la región. Su espíritu emprendedor lo llevó a cofundar "Comercial Súper del Camino SA de CV" en 1994, estableciendo una sólida presencia comercial en Soto Máyne, Namiquipa.

La visión empresarial de Hernán lo impulsó a involucrarse en la compraventa de granos, semillas y ganado desde 1996, ampliando aún más su presencia en el sector agropecuario. Su liderazgo se manifiesta en roles como socio fundador de "El Pikacho, Sociedad de Producción Rural de Responsabilidad Ilimitada" desde 2001, así como en su participación en la fundación y gestión de diversas entidades financieras y de aseguramiento, como "Financiera El Pikacho, S.A de C.V, SOFOM E.N.R." y el "Fondo de Aseguramiento Agrícola El Pikacho".

Además de sus logros empresariales, Hernán ha sido activo en la esfera pública y educativa. Ha sido consejero en el área de granos del Consejo Estatal Agropecuario de Chihuahua desde 2018 y ha desempeñado funciones directivas en asociaciones ganaderas locales. Su compromiso con la educación se refleja en su papel como consejero en la Universidad Tecnológica de la Babicora y su actual cargo como presidente del sistema producto frijol en Chihuahua desde 2022.

Su sólida experiencia, tanto en la esfera empresarial como en la participación cívica y educativa, destaca su dedicación y liderazgo en el sector agropecuario y su contribución al desarrollo integral de la comunidad.

Todas las fotografías utilizadas en este recetario son ilustrativas y no necesariamente concuerdan con los platillos mostrados en el mismo

GANADORES CONCURSO DE PLATILLOS DULCES Y SALADAS A BASE DE FRIJOL CAMPAÑA DE PROMOCIÓN AL CONSUMO DE FRIJOL "TRADICIÓN QUE ALIMENTA"

EDICIÓN 2023

PRIMER LUGAR:

RAÚL ARMANDO GÓMEZ MORALES

MAESTRO E INSTRUCTOR DE COCINA - CHIHUAHUA, CHIHUAHUA

RECETA: GUISADO NORTEÑO CON TOFU DE FRIJOL

SEGUNDO LUGAR :

ANA RUBRIA BUSTILLOS GONZÁLEZ

LIC. EN NUTRICIÓN, CHEF - CHIHUAHUA, CHIHUAHUA,

RECETA: BROWNIES DE FRIJOL Y CACAO

TERCER LUGAR:

JUSTINA DICK JANZEN

EMPLEADA - CUAUHTÉMOC, CHIHUAHUA

RECETA: ENFRIJOLADAS



La importancia del frijol.

México es reconocido como centro primario de domesticación y diversidad genética del frijol. El frijol se cultiva prácticamente en todos los estados de nuestro país. Sin embargo, son ocho las entidades que producen tres cuartas partes de la producción nacional: **Zacatecas, Sinaloa, Durango, Chihuahua, Chiapas, Nayarit, Guanajuato y San Luis Potosí**. Es el cultivo de leguminosa más importante en México, se cosecha entre los meses de octubre a febrero y representa el 36% de la ingesta de proteína en el país.

Existen más de 476 mil productores de frijol, que generan más de 78 millones de jornadas que equivalen aproximadamente en 382 mil empleos permanentes en el campo mexicano. En el mundo existen aproximadamente **150 especies de plantas de frijol**, de las cuales, **70 variedades se encuentran en México**. A nivel mundial existen 103 países que producen esta leguminosa; ocupando nuestro país el 7º lugar en producción, lo que representa el 3.8% de la oferta global, es decir una producción promedio de 1.066 millones de toneladas por año. **Sin duda, el frijol es la leguminosa de mayor consumo humano directo en el mundo.**

En el Estado de Chihuahua, a través de la organización de productores, comercializadores y de más actores de la cadena productiva frijol, nos integramos en el Comité Estatal del Sistema Producto Frijol. De manera participativa hemos estado impulsando a nivel local y nacional el consumo de frijol, por ser un cultivo que nos da identidad nacional, por su alto valor nutrimental y de gran aporte a la salud.



¿Por qué es bueno consumir **frijol**?

- El frijol fortalece el sistema inmunológico y previene enfermedades cardiovasculares.
- Estabiliza los niveles de azúcar en sangre y de insulina.
- Ayuda a disminuir la glucosa y colesterol en la sangre.
- El frijol es anticancerígeno.

El frijol ha sido uno de los alimentos nutritivos de la naturaleza desde el principio de los tiempos ya que es un delicioso aliado para lograr la seguridad alimentaria y reducir malnutrición además de que puede almacenarse durante mucho tiempo.

El frijol es la fuente ideal de proteína, además contiene:

- Hierro
- Fibra
- Minerales y antioxidantes
- Carbohidratos de absorción lenta
- Alto contenido en ácido fólico
- Tiamina
- Riboflavina y niacina.
- Aporta magnesio
- Potasio
- Zinc
- Calcio
- Fósforo.



Recomendaciones para el cocimiento del frijol

- Limpiar el frijol, retirando la basura.

-Lavar el frijol con agua corriente.

- Remojar en 2 litros de agua durante al menos 12 horas.

Si no desea someter a remojo el frijol, entonces, poner agua a hervir en una olla abierta o en olla express, cuando esté hirviendo, colocar el frijol y dejar 5 minutos.

- Tirar el agua de remojo y volver a agregar más agua y tapan la olla, de esta manera se disminuye la flatulencia.

- Someter a cocción durante 1 hora en olla express o de 2 a 2 1/2 horas en olla abierta.

- Destapar y añadir la sal, cuando así lo requiera el platillo a preparar. Hervir otros 10 minutos más.

- Con todas estas virtudes, ¿cómo va a negarse ante un delicioso plato de frijoles?

Pueden ser pintos, rojos o amarillos, lo importante es comerlos todos los días.





Contenido



Sopas 10

Plato Fuerte 22

Postres 36



www.frijol-mexicano.com



Sopas





NEGRITO DE *mi corazón*



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
4 O 6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 3 tazas de frijol pinto cocido
- 3 tomates saladett
- 1 cebolla blanca mediana
- 2 dientes de ajo pelados
- 6 chiles pasados
- 1 morrón rojo picado en cuadritos pequeños
- 1 taza de ejotes en rebanadas pequeñas
- 2 zanahorias picadas en cuadritos pequeños
- Sal de mar al gusto
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de paprika
- 3 hojas de laurel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ manojo de cilantro finamente picado

ELABORACIÓN

Remojar los frijoles de un día para otro, o mínimo durante 4 horas. Cocinar los frijoles con 6 tazas de agua, las hojas de laurel y 2 cucharaditas de sal de mar, en una olla presión por 30 minutos. En un comal, tatemar los tomates, la cebolla y los ajos. Cuando estén listos, licuarlos con 1 taza de agua junto con los condimentos (ajo en polvo, cebolla en polvo y paprika). Agregar esa mezcla, a los frijoles ya cocidos. Hidratar los chiles en agua hirviendo y dejarlos sumergidos por 10 minutos. Después, se cortan en cuadritos medianos y se agregan a la sopa. En un sartén, sofreír con el aceite el morrón, los ejotes y la zanahoria por 3 minutos y añadir a la sopa. Dejar hervir todo por 15 minutos o hasta que las verduras estén suaves. Rectificar el sabor de la sopa por si es necesario agregar un poco más de sal. Servir en un plato hondo y agregar el cilantro fresco a cada plato. Se sugiere acompañar con arroz blanco.



CREMA DE *frijol*



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 kg de frijol cocido
- ¼ de tocino (picadito)
- 1 cebolla blanca picada en cuadritos
- ½ barra mantequilla

ELABORACIÓN

Ese licuan los frijoles con leche y se agregan a una olla donde tenemos el tocino y la cebolla. Y se pone a hervir por 15 a 20 minutos.

Al servirse se puede adornar con tiras de queso chihuahua y jalapeños de nachos.

MATCHA DE *frijol negro*



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- ½ kilo de cocido firme
- 300ml aceite vegetal
- 30ml vinagre de arroz
- 30gr de piloncillo
- 40gr semilla de calabaza tostada
- 80gr cacahuete caramelizado
- 25gr ajo crudo
- 40gr ajonjolí tostado

ELABORACIÓN

Cocer el frijol en olla express por 35 minutos, ya listo reservar sin caldo. Agregar a los frijoles ¼ de taza de vinagre de manzana y 1 cucharadita de sal e incorporarlo bien.

Chiles: quitar la semilla a los chiles y procesar hasta obtener finas hojuelas.

Salsa: calentar el aceite a 75gr, retirar del fuego y agregar todos los ingredientes de manera envolvente (chiles secos, ajo crudo picado finamente, vinagre de arroz, semilla de calabaza tostada, ajonjolí tostado, cacahuete caramelizado y piloncillo).

Ya lista la salsa mezclar con los frijoles negros graneados, servir en un plato hondo.



MUNÍ

de res



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 250 g frijol previamente cocido
- 250g caldo de frijol cocido
- 150 g carne seca deshebrada
- 2 tomates
- 1 ajo entero sin cascara
- ½ cebolla
- 1 a 2 chiles serranos
- 1 manojo de cilantro (para decorar)
- 100ml agua
- Sal c/n
- Manteca de cerdo c/n

ELABORACIÓN

Cortar la cebolla y los tomates previamente lavados en cuartos y reservar. Calentar en un cazo u olla y agregar dos cucharadas de manteca de cerdo, después agregar el tomate, la cebolla y el ajo, saltear hasta obtener un ligero tostado de los ingredientes añadidos, retirar del fuego. Los ingredientes anteriores se pasaran a la licuadora o a un molcajete, agregar 100 ml de agua, una pizca de sal y licuar o molcajetear según sea el caso, hasta obtener una salsa ligeramente espesa y reservar. En la misma olla donde anteriormente preparamos la salsa, colocar una cucharada de manteca de cerdo y agregar la carne seca deshebrada o cortada en pequeños cubos, dorar por aproximadamente 5 minutos. Cuando la carne seca este dorada agregar los frijoles cocidos (la mitad de la cantidad indicada triturados previamente y la otra parte enteros). Incorporar los ingredientes, dejar por 2 minutos a fuego medio bajo, enseguida agregar la salsa que reservamos, incorporar y agregar el jugo de frijoles cocidos. Dejar que llegue a ebullición a fuego bajo. Rectificar sazón, para después servir con un poco de cilantro y chile serrano picado. *Acompañamiento sugerido: quesadillas con tortillas de harina.



SOPA DE

frijol Inifap



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
8 PERSONAS

INGREDIENTES

Frijol Precocido:

- 300 g de frijol variedad INIFAP Pinto Saltillo
- 1 L de agua purificada

Fondo oscuro:

- 5 kg de huesos de espinazo
- 150 g cebolla
- 250 g poro
- 250 g zanahoria
- 250 g apio
- 15 g perejil
- 15 g laurel
- 15 g tomillo
- 15 g orégano
- 5 semillas pimienta negra
- 5 piezas clavo
- 10 L agua

Carne de Bistec:

- 300 g de bistec de res
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Salsa de Chipotle:

- 1 piezas chile chipotle seco
- 1 jitomate
- c/n Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Sopa de Frijol Inifap:

- 300 mL fondo oscuro
- 100 g frijoles precocidos
- 15 g pimienta roja
- 5 g jengibre fresco
- 5 g ajo
- 10 g cebolla
- 2 g canela molida
- 2 g cúrcuma
- 2 g nuez moscada
- 2 g comino
- 2 g pimienta negra
- 5 g salsa chipotle

ELABORACIÓN

Frijol Precocido:

Extender los granos de frijol en una superficie plana para retirar piedras u otro objeto ajeno. Poner los frijoles en un tazón u olla grande, cubrir con agua. Cualquier grano de frijol que flote en la superficie, está seco; para fines culinarios o nutricionales, debe retirarse. Escurrir los granos de frijol en un colador. Enjuagar con agua corriente para quitar el polvo. Dejar el grano de frijol con suficiente agua por 12:00 horas, dentro de un recipiente. Hervir por 40 minutos, aproximadamente, a fuego medio y retirarlo antes de que tome consistencia blanda. Escurrir y reservar.

Fondo oscuro:

Lavar las verduras (Mirepoix: Cebolla, poro, zanahoria, apio, jitomate) y hierbas de olor (Bouquet garni: Perejil, laurel, tomillo, orégano, clavo). Cortar en cubos la cebolla y el apio. Cortar en rodajas gruesas el poro, jitomate y zanahoria. Lavar y desinfectar las hierbas de olor (Perejil, laurel, tomillo, orégano). Hervir los huesos; con una cuchara grande, retirar la espuma que se forma en la parte superior (Son impurezas). Dos horas antes de terminar la cocción, agregar el mirepoix. Cuarenta y cinco minutos antes de terminar la cocción, agregar el bouquet garni. Dejar hervir a fuego medio por 8 horas. Realizar el baño María inverso y reservar.

Para enfriar: En un recipiente agregar agua y hielos. Colar el caldo en un recipiente metálico. Introducir el recipiente con el caldo. Al recipiente con hielos. Retirar el exceso de grasa. Reservar.

Carne de Bistec:

Extender la carne en una tabla. Untar aceite de oliva en la superficie, espolvorear la superficie con sal y pimienta, por ambos lados. En un sartén cocer por ambos lados. Reservar.

Salsa de Chipotle:

Asar el chile chipotle. En un recipiente agregar el chile, el jitomate y moler. Verter en forma de hilo el aceite de oliva hasta conseguir la consistencia deseada. Sazonar con sal y pimienta. Reservar.

Sopa de frijol Inifap:

En una olla agregar aceite de oliva. Agregar el pimienta roja, el jengibre, canela, cúrcuma, nuez moscada, comino, pimienta negra, cilantro, perejil, cebolla. freír por un minuto. Agregar los frijoles precocidos. Verter el fondo oscuro. Agregar sal. Rectificar sabores y emplatar.

Emplatado:

Verter los frijoles con ayuda de un cucharón, del centro hacia afuera. Agregar la carne de res en tiras, formando una montaña. Agregar la cebolla en corte de pluma. Espolvorear con perejil. Agregar la salsa al gusto.



Plato Fuerte



Plato
Fuerte



HAMBURGUESA *de frijöl*



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 taza de frijol pinto o rojo remojado por 8hrs
- 1 taza de amaranto licuado en seco o 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de avena molida en seco
- 1 cucharadita de sal de mar
- 2 limones (jugo)
- 3 cucharadas de aceite de olivo
- ½ cebolla finamente picada
- ½ manojo de cilantro picado
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharadas de semillas de ajonjolí tostado
- Lechuga italiana u orejona al gusto
- Tomate al gusto (jitomate, rojo)
- Pan integral para hamburguesas
- Mayonesa (vegana o normal) catsup y mostaza
- Queso rebanado (vegano o normal)

ELABORACIÓN

Retirar a los frijoles el agua del remojo y ponerlos a cocimiento en agua limpia. En un procesador de alimentos agregar el frijol cocido (sin líquido), ajo, jugo de los limones, aceite de olivo, sal y mezclarlos muy bien, que quede una masa no muy suave. Ya mezclados continúa agregando la cebolla, el cilantro y la harina de amaranto (o quinoa). La masa resultante se pone en un bowl y se agrega el ajonjolí, la avena molida y un poco de sal. Mezclar nuevamente a mano. Se forman las hamburguesas al gusto. Se fríen en un sartén con poco aceite y se reposan en una servilleta para absorber la grasa. Se dora ligeramente el pan se le pone la mayonesa, catsup y la mostaza. Montar la torta con el queso, lechuga y tomate.

Plato
Fuerte



FRIJOLES CON ACELGAS

y chiltépín



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 3 Manojos de acelgas (5 hojas por manajo)
- 1 Kg de frijol pinto (cocido)
- 2 Cebollas bola blanca medianas (dos usos)
- 1 Tomate bola rojo grande
- 2 Ajos (dos usos)
- 1 Cucharada de manteca
- 10 Bolitas de chile chiltepín seco
- 1 Cucharadita de sal (o 1 cubo consomé de pollo)

ELABORACIÓN

Cocer los frijoles con una cebolla, un ajo entero y sal.

Picar la cebolla, ajo y tomate.

Enjuagar las acelgas y cortarlas en tiras.

Calentary agregar la manteca de cerdo en una olla de barro, sofreír la cebolla, ajo y tomate por 2 minutos, vaciar los frijoles previamente cocidos sin su caldo, al final añadir las acelgas, chile chiltepín y sazonar con sal, terminar su cocción otros 5 minutos a fuego bajo.

Nota: Incluir el número de chiles de acuerdo a su gusto.

Plato
Fuerte



FRIJOLES CON CARNE SECA

y quelites



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 Kg de frijol pinto
- 1 Manojito de cualquier tipo de quelites (1 kg)
- 2 cebollas bola blancas medianas (dos usos)
- 2 Tomates de bola roja
- 1 Taza de carne seca (machaca)
- 2 Chiles jalapeños verdes frescos
- 1 Cucharadita de sal (o 1 cubo consomé de pollo)
- 1 Pizca de pimienta negra molida
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharada manteca de cerdo o aceite vegetal

ELABORACIÓN

Cocer el kilo de frijol con agua, cebolla, ajo y sal.

Enjuagar y cocer los quelites en una olla con agua caliente (blanquear) por 1 minuto, escurrir.

Asar los tomates y retirar la piel.

Picar finamente la cebolla, ajo, tomate asado y chile jalapeño.

Añadir la manteca en una cazuela de barro calentar, sofreír la cebolla y ajo, agregar los chiles jalapeños, tomates, carne seca, quelites y frijoles, sazonar con sal y pimienta, guisar por 3 minutos a fuego bajo.

Plato
Fuerte



ENFRIJOLADAS



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

Frijoles

- 3 cucharadas de manteca de puerco
- 2 tazas de frijol cocido
- 140gr de chorizo de cerdo
- 5 ml de curtido de chile

Tortillas de nixtamal

- Aceite para freír
- 150gr de queso menonita casero para relleno
- 15 gr de queso menonita casero para decoración

ELABORACIÓN

Llevar a fuego en un sartén la manteca de puerco y dejar que se caliente bien.

Agregar los frijoles licuados y guisarlo por 8-10 minutos aproximadamente.

Agregar el chorizo de cerdo y dejar otro rato hasta que se integre por completo.

Emplatado:

Guisar las tortillas ligeramente en un sartén omdo con aceite caliente .

Hacer rollitos rellenos de queso menonita 100%hecho en casa.

Poner en un plato 3 rollitos rellenos y bañarlos con los frijoles.

Decorar con queso menonita casero rallado.

Plato
Fuerte



COSTILLA EN ADOBO

de frijol



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 Kg de Costilla (Cerdo)
- 100 gr de Manteca (Cerdo)
- 2 Chiles Pasilla
- 2 Chiles Guajillo
- 2 Chiles Chipotle
- 3 dientes de Ajo
- 1 Cebolla Blanca
- 3 Hojas de Laurel
- 3 Clavos de olor
- 4 gr Cominos
- 4 gr Pimienta Entera
- Sal
- 4 Lts de Agua
- ½ kg Frijol bayo
- 1 Jitomate
- Hojitas de albahaca

Guarnición

- Láminas de calabaza con elote salteadas en mantequilla.
- 5 Calabacitas
- Sal
- 500 gr de Elote Amarillo
- 10 gr de Pimienta
- 1 Barra de Mantequilla
- 50 gr de Queso Parmesano
- 1 Chile Guajillo

ELABORACIÓN

El frijol se pone a cocer con ½ cebolla, sal y 1 diente de ajo, en una olla de presión por aproximadamente 40 min (se reserva). La costilla de cerdo se corta en piezas medianas y se pone en la olla de presión con el laurel, ajo, cebolla y sal. Aproximadamente 50 min. (Reservamos) Para el adobo se calienta en un sartén, 30 gr de manteca de puerco se ponen los chiles (pasilla, guajillo y chipotle) previamente limpios y sin semilla, también se coloca la mitad de una cebolla, 1 jitomate, pasado entre 1-2 min se le agrega una taza de agua para que suavice y después la mitad de frijol que previamente cocinamos, se hierve por aproximadamente 5-7 min. Después se pasa a la licuadora, (Se Reserva). En un molcajete se muele las especias (pimienta, clavo, comino) también el ajo y poco de sal, se le agrega un poco de agua. El adobo después de licuar se pasa por un colador y se pone en un sartén con un toque de manteca, luego se le agrega el resto de los frijoles enteros y la mezcla de molcajete. También agregas las costillas previamente cocinadas al adobo dejamos hervir entre 5-7 min.

Guarnición

Cortar las calabacitas en láminas delgadas. Poner en un sartén mantequilla, agregar las láminas de calabaza, moler pimienta agregar los granos de elote y sal.

Montaje

Se pone una cama de adobo, sobre ella va una pieza de costilla con frijol entero se decora con albahaca. Las láminas de calabaza se enrolla y se coloca en elote se le agrega parmesano.



GUISADO NORTEÑO

con tofu de frijol



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

Para el tofu de frijol:

- ¼ de pieza de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de pimienta
- 2 tazas de frijol remojado
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 - 2 tazas de agua

Para la salsa:

- 2 tomates
- 2 chiles de la tierra
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 cucharadita laurel
- 1 cucharadita tomillo
- 1 cucharadita comino
- 1 cucharadita mejorana
- 1 cucharadita pimienta
- 1 cucharada vinagre de manzana
- 1 cucharada de consomé vegetariano
- 2 cucharada sal de mar

Crema de Nuez:

- Licuar media taza de nuez de la india
- ¼ taza de levadura nutricional
- ½ taza de agua
- 1 cucharada jugo de limón
- Sal de mar.

ELABORACIÓN

Para el tofu de frijol:

Licuar los frijoles con los demás ingredientes y llevar a cocción con un poco de aceite hasta que la mezcla esté bien espesa, pasara a un recipiente y dejar enfriar. Cortar, saltear y servir.

Para la salsa:

Licuar y freir, reducir y apagar.

Emplatar la tortilla frita con la salsa el tofu, la crema y acompañar con aguacate y cilantro fresco.



PIZZA

de frijöl



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

Para la masa:

- ½ Harina (globo)
- ½ Barra de mantequilla
- 1 pizca de mantequilla
- 1 Cucharada de levadura
- 1 Taza agua (tibia)
- Sal

Para la salsa:

- 1 Tripa de chorizo
- 1 Tomate
- 1 Ajo
- ½ Cebolla
- 1 Cucharita de orégano
- 1 Cucharada de aceite
- Sal

- ½ Kg de frijoles cosidos
- 10 Tomates Cherris
- 10 Aceitunas negras
- 10 Champiñones partidos
- 1 Cebolla morada
- 3 Chiles jalapeños
- 200 g Queso mozzarella
- Ingredientes para barnizar
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 Cucharada de orégano
- 2 cucharadas queso parmesano
- 1 cucharada de chile del árbol quebrado

Guanición de betabel:

- ½ Kg de betabel
- 5 limones
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de vinagre de Manzana
- 1 cucharada de caldo de pollo
- 2 lts de Agua

ELABORACIÓN

Para la masa:

Se hace un volcán con la harina, se incorpora el azúcar, sal, mantequilla y levadura y por último se le agrega poco a poco el agua. (Se Reserva).

Procedimiento de salsa:

Se asan los tomates, cebolla, ajo, se agregan en la licuadora la sal y el orégano, licuar la salsa y se pone a hervir por 5 minutos.

Para barniz:

En una taza agregar el aceite y el orégano.

Extender la masa, poner en un molde a precocer. Se saca del horno, se le agrega la salsa de tomate, el queso mozzarella rallado enzima, se le agregan los frijoles ya guisados enteros y se destienden en toda la pizza, agregar las aceitunas, el tomate cherri, los champiñones, las rodajas de chile jalapeño, cebolla morada y luego barnizar la pizza por las orillas.

Para guarnición de betabel:

Poner a hervor agua con sal y agregar los betabales, cocer por 20 minutos, partirlos, agregar el jugo de los limones, el vinagre y el pollo.

Montaje:

Poner una rebanada en el plato, luego poner el betabel en rajas giratorias y poner un poco de chile quebrado en un lado de la pizza.

Plato
Fuerte



PUPUSAS RELLENAS

de frijol con queso



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
7 PIEZAS

INGREDIENTES

Para el curtido

- ½ repollo
- 1 cebolla morada
- 5 chiles serranos o chile curtido
- 2 zanahorias ralladas
- ¼ taza de vinagre (blanco o de manzana)
- 2 limones para curtir la cebolla
- 1 taza de agua (caliente)
- 1 cucharada de Sal
- 1 pizca de orégano
- 1 pizca de pimienta molida

Para la masa

- 2 tazas de harina de maíz
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 ½ tazas de agua caliente

Relleno

- ¼ kilo de frijol
- ¼ de cebolla pequeña
- 1 diente de ajo pequeño
- 1 cucharadita de sal
- 1 ½ litro de agua
- ¼ kilo de queso

Para la salsa

- 5 tomates
- ½ cebolla
- ½ chile marrón rojo
- 1 chile jalapeño
- 2 ajos
- Cocer todo lo anterior y licuar con:
- 4 bolitas de pimienta
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadita de sazónador de pollo
- 1 cucharadita de sal (o al gusto).
- 1 cucharada de aceite

ELABORACIÓN

Cocer el frijol en un litro y medio de agua con la sal, ajo y cebolla. Durante una hora en olla de presión. Moler el frijol cocido hasta formar una pasta suave. (reservar). Rallar el queso (reservar). Para preparar el curtido, picar el repollo y dejarlo reposar en agua hirviendo por treinta minutos posteriormente drenar el agua. Picar la cebolla (reposarla con el jugo de limón). Rallar la zanahoria o picarla en julianas. Rebanar el chile serrano en rodajas pequeñas. Revolver todos los vegetales, agregar el vinagre, agua, sal, orégano, pimienta y reposar como mínimo cuatro horas en el refrigerador (reservar). Para la salsa; cocer, tomate, cebolla, chile morrón, chile jalapeño y licuarlos con la pimienta, comino, orégano, sazónador de pollo y sal. Freír la salsa con la cuchara de aceite (reservar). En un tazón mezclamos la harina de maíz, harina de trigo y el agua caliente, para formar una masa suave y húmeda. Humedecer las manos con aceite para formar una bolita de masa (100 gr. c/u); extenderla con la mano, hasta formar una tortilla de diez centímetros, aproximadamente, formando un hueco, el cual vamos a rellenar con el frijol y el queso rallado. Cerrar la tortilla rellena y extender de nuevo para formar la pupusa. Dorar por ambos lados en un comal o sartén caliente. Servir acompañado del curtido y la salsa.



Postres





DULCE

de frijöl



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 kilo de frijol
- 2 litro de leche
- 2 leches evaporadas
- 5 rajas de canela
- $\frac{3}{4}$ kilo de azúcar
- 4 cucharadas de vainilla
- 95 gramos de maizena blanca
- Cáscaras de naranja al gusto

ELABORACIÓN

Se lava y de enjuaga bien el frijol, se ponen a cocer con pura agua. Una vez cocidos y fríos se van a licuar con la leche poco a poco poniéndolos en un recipiente con un colador.

En un cazo de cobre se vierte la mezcla y se pone a fuego normal con el azúcar, la canela y la cáscara de naranja. Al empezar a hervir mover constantemente, agregar la leche evaporada y vainilla, seguir moviendo hasta que vaya consumiendo la espuma del hervor. Se prepara la maizena con un poco de leche fría. Sin dejar de mover incorporar lentamente, seguir en movimientos uniformes y checar la consistencia de tu preferencia.

Después de unos 45 min aproximadamente en su preparación y se haya obtenido la consistencia deseada, apagar el fuego y rellenar en recipientes volviendo a pasar por colador. Se pone a enfriar y se decora con nuez picada, canela molida como sea de su preferencia. Y listo a disfrutar de este delicioso postre de frijol.



BROWNIES

de frijól y cacao



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 ½ tazas de frijoles negros cocidos
- 8 dátiles hidratados sin hueso
- 4 cucharadas de cacao en polvo
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- Pizca de sal
- 1 cucharadita de vainilla
- 1/3 de cucharadita de canela en polvo
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 2 huevos
- 4 cucharadas de chíá hidratada
- ½ taza de harina de almendras
- ½ taza harina de avena
- ½ taza de leche vegetal
- 4 cucharada nuez troceada
- 4 cucharada ganache de chocolate

ELABORACIÓN

Combina los ingredientes húmedos, mezcla en el procesador o licuadora de alta potencia los restantes y después agregas los secos, batir hasta lograr una mezcla homogénea.

Colocar en un refractario y hornear por 20-25 minutos en el horno a 200 °C.

Agregar la ganache de chocolate una vez que se enfríe y la nuez troceada para decorar.

Enfriar y servir.



PAY *de frijöl*



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 paquetes de galletas de vainilla.
- 2 barras de mantequilla.
- 5 huevos.
- 1 queso crema.
- 1 lata de leche condensada.
- 1 lata de leche evaporada.
- 200 gr de queso menonita.
- 10 ml de vainilla.
- 250 gr de frijol cocido.
- 1 cereza.
- Hojas de hierba buena.

ELABORACIÓN

Triturar las galletas de vainilla y mezclar con la mantequilla fundida, hasta hacer una pasta, armar la base (reservar).

Poner en la licuadora el queso crema la leche condensada, la leche evaporada, el queso menonita, la vainilla, los huevos y el frijol, licuar por 3 min.

Depositar la mezcla de la licuadora en la base de galleta, hornear por 40 minutos dejar enfriar y servir.

Se decora con una cereza y hojas de hierbabuena.



BOLITAS

de dulzura



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
8 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 plátanos machos maduros
- $\frac{3}{4}$ de taza de harina de trigo cernida
- 1 taza de frijoles negros cocidos (sin sal ni ningún condimento)
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 6 cucharadas de azúcar mascabado o de coco, según su preferencia
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1 taza de aceite vegetal
- Para decorar 1 cucharada de canela y 5 de azúcar

ELABORACIÓN

En una olla con agua poner a cocinar los plátanos partidos en cuatro (el corte a los plátanos se realizará de manera vertical, para dividirlo en 4 partes) con todo y cáscara por aproximadamente 15 minutos, o hasta que estén blanditos (puede verificar utilizando un cuchillo, debe entrar y salir fácilmente). Cuando estén listos dejarlos enfriar y después retirar la cáscara. En un procesador moler los plátanos con los frijoles y agregar el azúcar y la vainilla.

En un bowl poner la harina cernida junto con el cacao y la canela e incorporar la mezcla de los frijoles. Amasar bien todos los ingredientes, hasta crear una mezcla uniforme y dejar reposar 10 min.

Después hacer las bolitas del tamaño de una bola de golf o más pequeñas si así las desean. Con los ingredientes mencionados se obtuvieron cerca de 15 bolitas de la mezcla.

En un sartén poner el aceite a calentar y cuando ya esté a la temperatura correcta (180°), agregar las bolitas poco a poco e ir volteándolas, hasta que estén doradas por los dos lados. Se escurren en papel absorbente y así calientes, se pasan por un plato de azúcar y canela, quedando listas para disfrutar.



BROWNIE

bean



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 3 tazas de Frijol cocido (se recomienda frijol negro)
- 1 taza de avena
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadas soperas de cacao en polvo
- 1 taza de miel de agave
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas soperas de vainilla
- 4 cucharadas soperas de azúcar (la de su preferencia)
- 1 cucharadita soperas de polvo para hornear
- 1 cucharadita soperas de café instantáneo
- 2 barras de chocolate picado libre de azúcar (opcional)
- Trocitos de nuez o cacahuate al gusto (opcional)

Betún (opcional)

- 1 aguacate
- ¼ taza de miel de agave
- 3 cucharadas soperas de cacao en polvo

Utensilios

- Licuadora
- Refractario
- Recipiente

ELABORACIÓN

Verter en la licuadora los frijoles previamente drenados, así como la avena, el azúcar, la miel de agave, el aceite, el cacao en polvo, el polvo para hornear, la sal, el café instantáneo y la vainilla. Licuar hasta que se integren todos los ingredientes. Posterior a ello, vaciar la mezcla sobre un refractario (previamente engrasado). Añadir chocolate finamente picado y/o los trozos de nuez. Llevar el refractario al horno previamente calentado a una temperatura de 180° grados centígrados, por 15 minutos. Una vez culminado el tiempo de horneado, sacar el refractario y deja enfriar. En un recipiente, añadir el aguacate sin hueso, así como la miel de agave (1/4 de taza) y una cucharada de cacao en polvo. Moler e incorporar los ingredientes (a mano o con licuadora). Añadir el betún de aguacate sobre el bizcocho. Sirve y disfruta.



PASTEL DE NUEZ

con betún de frijol y chocolate



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

Para el bizcocho de nuez:

- 2 tz harina
- 3 pz huevo
- 1 tz nueces molidas
- 1 tz leche
- 90 g mantequilla
- 1 cdita polvo para hornear
- 1 cda vainilla
- 10 pz dátiles sin hueso
- 1 cda vinagre de manzana

Para el relleno de manzana:

- 1 pz manzana
- ½ cdita canela
- ¼ cdita cardamomo
- 5 pz dátiles sin hueso

Para el betún de frijol:

- 2 tz frijoles negros cocidos
- 1 cda vainilla
- 15 pz dátiles sin hueso con cocoa

Para el montaje:

- Chispas de colores

ELABORACIÓN

Para el bizcocho de nuez: ablandar los dátiles en agua caliente y licuar para formar una pasta. Acremar la mantequilla con los huevos. Agregar la pasta de dátiles y el resto de los ingredientes. Agregar la mezcla en dos moldes pequeños previamente engrasados y hornear a 180°C hasta que esté firme. Dejar enfriar y rellenar con la mermelada de manzana.

Para el relleno de manzana: Picar la manzana en trozos pequeños. Ablandar los dátiles en agua caliente y licuarlos. Agregar a un sartén todos los ingredientes y cocinar a fuego medio hasta formar una mermelada. Dejar enfriar y rellenar los bizcochos de manzana.

Para el betún de frijol: Cocer los frijoles sólo en agua.

Ablandar los dátiles con agua caliente. Licuar todos los ingredientes hasta formar una pasta tipo betún.

Decorar los bizcochos rellenos de mermelada. Y finalizar con chispas de colores.



PUDÍN DULCE

de frijól negro



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 taza de frijol negro (crudo)
- 4 tazas de agua
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de vainilla
- 1 taza de piloncillo
- 1 cucharada de cocoa

ELABORACIÓN

Cocer el frijol con canela y $\frac{1}{2}$ taza de piloncillo por una hora y dejar enfriar.

Licuar frijol con un poco del caldo de los mismos frijoles, cuidar que nos quede muy suelta la textura.

Agregar la cocoa y canela; revisar la consistencia y el nivel de dulce.

Servir en un plato hondo y decorar con fruta de temporada.



CAJETA

de frijoles



TIEMPO
10 MIN



RACIONES
2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 3 lt de leche
- 1 lt de frijol
- 1 ¼ kg de azúcar
- Canela molida al gusto

ELABORACIÓN

Se cocen los frijoles sin sal, se licúan con poquita leche y se cuelean.

Se pone a hervir la leche con el azúcar y la canela.

Ya que está hirviendo se le agregan los frijoles.

Se dejan hervir y se están meneando hasta que llegan a un punto donde empieza a cuajar.

Se deja enfriar y queda lista para degustar.



SISTEMA PRODUCTO

FRIJOL

Tradición que Alimenta

Contacto:

Comité Estatal del Sistema Producto Frijol
del Estado de Chihuahua, A.C.

Av. Cuauhtémoc Int.12 piso 4
Cuauhtemoc, Chihuahua. C.P. 31020

 www.frijol-mexicano.com

 Email: cesp.frijol.chihuahua@gmail.com

 625 589 0685

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial
de ésta publicación en cualquier forma, sin el consentimiento
por escrito de sus autores.



AGRICULTURA



SECRETARÍA DE
DESARROLLO RURAL