Preparando frijoles chinos

Los frijoles chinos o frijoles mungo, son una comida muy nutritiva que brinda un gran número de minerales y vitaminas que benefician en gran manera al organismo. Con frijoles puedes preparar snacks de frijoles, chili nachos de frijoles, relleno de frijoles con puré de aguacate y una infinidad de recetas.

Frijoles chinos en una cuchara de madera sobre un superficie de madera. Eco producto/ Chinese beans in wooden spoon on wooden surface. Eco product.

Si tienes problemas para digerir alimentos no te preocupes, porque estos frijoles chinos son una de las leguminosas que se digieren más fácilmente y ofrecen la versatilidad de poder degustar en diferentes formas y una de las más comunes es comerlas con abundante caldo, como la receta que te presentamos a continuación. Su aporte de vitaminas y minerales al organismo es invaluable y ayudan a aumentar los valores sanguíneos.

INGREDIENTES

- 300 gramos de frijol chino.
- 1 litro de agua.
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo.
- 1 cucharadita de comino en polvo.
- ½ cucharadita de jengibre rallado.
- 1 taza de hojas de espinaca.
- ½ taza de cebolla picada.
- 2 jalapeños picados finamente.
- ½ taza de cilantro fresco picado.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

1. Iniciamos **retirándole las impurezas a los frijoles** para dejarlos remojando en agua por al menos una hora.
2. Luego **los escurrimos** y los colocamos en una olla con el litro de agua y los dejamos cocinar a fuego alto hasta que hiervan.
3. Cuando hayan hervido, **tapamos la olla** y seguimos cocinando a fuego bajo por unos 45 minutos.
4. Al pasar el tiempo, los **frijoles chinos** deberían de estar blandos, agregamos **más agua si es necesario** y añadimos el resto de los ingredientes y seguimos cocinando por **15 minutos más a fuego bajo**.
5. Retiramos nuestros **frijoles chinos** para que se reposen por

10 minutos y los servimos para disfrutarlos a gusto.

QUE MÁS DEBES SABER

1. Es recomendable la **limpieza profunda de los frijoles**, sobre todo en esta variedad que es muy pequeña, ya que los que están arrugados o viejos **no se ablandan con facilidad** y tendrías una mala experiencia si te topas con uno de ellos mientras comes.
2. Los **frijoles chinos** se complementan muy bien con arroz o con **quinua cocida**.

Con información de Frijoleros.info