

# HOW TO COOK DRY BEANS



## DIRECTIONS:

1. Inspect beans and remove any debris (sticks, stones...)
2. Wash beans in cold water
3. Soak beans using any one of the three following methods:



**TRADITIONAL:** Soak in cold water for 8 hours or more



**HOT:** Place beans in water, a ratio of 1 cup beans to 5 cups water. Heat to reach a boil for 2-3 minutes. Then cover and let stand for 4-24 hours in the fridge.



**QUICK:** Place beans in water, a ratio of 1 cup beans to 3 cups water. Heat to reach a boil for 2-3 minutes. Cover and let stand for 1 hour at room temperature

4. Drain and rinse with cool fresh water
5. Cook, beans using any one of the three following methods:



**TRADITIONAL:** Place presoaked beans in a large pot, cover with water plus 2 inches above on medium heat and let simmer. Add desired salt and flavorings of your liking.



**INSTANT POT:** Place beans in water. For each one cup of beans add 2 cups of water. If beans were not presoaked, use 3 cups of water for each cup of beans. Add desired seasonings and vegetables. Close lid, sealing position on high pressure setting, and allow a natural release



**SLOW COOKER:** Place beans in the cooker, cover with water 2 inches above adding desired seasonings on a low setting for 6 hours. The beans will double in size, so be sure not to overfill the cooker

6. To store cooked beans in the fridge, use an airtight container for up to 4 days. In the freezer, they may be left in their cooking liquid for up to 6 months.

# CÓMO COCINAR LOS FRIJOLES SECOS



## DIRECCIONES:

1. Inspeccione los frijoles y elimine cualquier resto (palos, piedras...)
2. Lave los frijoles en agua fría
3. Remoje los frijoles usando cualquiera de los tres métodos siguientes:



**TRADICIONAL:** Remojar n agua fría por 8 horas o más



**CALIENTE:** Coloque los frijoles en agua, en una proporción de 1 taza de frijoles por 5 tazas de agua. Caliente hasta que hierva durante 2-3 minutos. Luego cubra y deje reposar durante 4-24 horas en el refrigerador.



**RÁPIDO:** Coloque los frijoles en agua, en una proporción de 1 taza de frijoles por 3 tazas de agua. Caliente hasta que hierva durante 2-3 minutos. Tape y deje reposar durante 1 hora a temperatura ambiente

4. Escure y enjuage con agua fresca
5. Cocine los frijoles usando cualquiera de los tres métodos siguientes:



**TRADICIONAL:** Coloque los frijoles previamente remojados en una olla grande, cubra con agua más 2 pulgadas por encima a fuego medio y deje hervir a fuego lento. Agregue la sal deseada y los sabores de su agrado.



**OLLA INSTANTÁNEA:** Coloque los frijoles en agua. Por cada taza de frijoles agregue 2 tazas de agua. Si los frijoles no se remojaron previamente, use 3 tazas de agua por cada taza de frijoles. Agregue los condimentos y vegetales deseados. Cierre la tapa, posición de sellado en configuración de alta presión y permita una liberación natural.



**OLLA DE COCCIÓN LENTA:** Coloque los frijoles en la olla, cubra con agua 2 pulgadas por encima y agregue los condimentos deseados en un ajuste bajo durante 6 horas. Los frijoles se duplicarán en tamaño, así que asegúrese de no llenar demasiado la olla.

6. Para almacenar frijoles cocidos en el refrigerador, use un recipiente her mético por hasta 4 días. En el congelador, se pueden dejar en su líquido de cocción hasta por 6 meses.