Beneleit alimentos
LO SALUDABLE SABE BIEN

RECETAS RÁPIDAS EN UNA COCINA SALUDABLE

Pasos para preparar:

No necesitas una olla a presión

Vierta 300 ml de agua caliente por cada 100 g de frijol deshidratados.

Agregue gradualmente el frijol deshidratado.

Al mismo tiempo que mezcla para preparar pere completo.

El producto está listo para consumirse o para personalizar.

¿Por qué seguir usándola?

¿Ya sabías si la olla a presión y olla hoia a una alternativa mejor!

Beneleit alimentos
LO SALUDABLE SABE BIEN

¡Descubre **50 recetas** rápidas, fáciles y deliciosas con tu bolsa de frijoles deshidratados! Perfectas para 2 a 4 personas, estas deliciosas opciones, también incluimos los ingredientes básicos y una breve guía para que disfrutes de la cocina sin complicaciones. ¡A ponerse el delantal y a disfrutar!

Frijoles Refritos

Ingredientes: Frijoles deshidratados Beneleit, aceite, cebolla, ajo, sal.
Proceso: Cocina los frijoles hasta que estén tiernos, luego fríelos con cebolla y ajo en aceite hasta que se vuelvan cremosos.

Sopa de Frijoles

Ingredientes: Frijoles deshidratados Beneleit, caldo de pollo o vegetal, zanahoria, cebolla, ajo.
Proceso: Cocina los frijoles con los vegetales y el caldo hasta que estén suaves, luego licua y sirve.

Ensalada de Frijoles

Ingredientes: Frijoles deshidratados Beneleit (cocidos), maíz, tomate, cebolla, cilantro, limón, aceite de oliva.
Proceso: Mezcla los ingredientes en un tazón y sazona al gusto.

Frijoles con Queso

Ingredientes: Frijoles deshidratados Beneleit, queso rallado, salsa de tomate, jalapeños.
Proceso: Cocina los frijoles y luego agrega el queso y la salsa. Sirve con jalapeños.

Hamburguesas de Frijoles

Ingredientes: Frijoles deshidratados Beneleit (cocidos), pan rallado, cebolla, ajo, comino, huevo.
Proceso: Tritura los frijoles, mezcla con los demás ingredientes, forma hamburguesas y cocina a la parrilla.

Frijoles con Arroz

Ingredientes: Frijoles deshidratados Beneleit, arroz, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles y el arroz por separado. Luego mézclalos con la cebolla, ajo y comino.

Frijoles con Plátano Maduro

Ingredientes: Frijoles deshidratados, plátanos maduros, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles y sirve sobre rodajas de plátano frito con cebolla, ajo y comino.

Frijoles con Huevos

Ingredientes: Frijoles deshidratados, huevos, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles y sirve con huevos revueltos y cebolla, ajo y comino.

Frijoles con Salsa de Tomate y Albondigas

Ingredientes: Frijoles deshidratados, salsa de tomate, albóndigas, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles y sirve con una salsa de tomate casera y albóndigas.

Frijoles con Espárragos y Champiñones

Ingredientes: Frijoles deshidratados, espárragos, champiñones, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles y añade espárragos, champiñones, cebolla, ajo y comino.

Sopa de Frijoles Blancos con Tomate

Ingredientes: Frijoles blancos deshidratados, tomate, cebolla, ajo, caldo de pollo o vegetal.
Proceso: Cocina los frijoles blancos con tomate, cebolla, ajo y caldo, luego sirve como sopa.

Frijoles con Chayote y Zanahorias

Ingredientes: Frijoles deshidratados, chayote, zanahorias, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles y mezcla con chayote, zanahorias, cebolla, ajo y comino.

Tacos de Frijoles

Ingredientes: Frijoles deshidratados, tortillas, lechuga, tomate, queso, salsa.
Proceso: Cocina los frijoles y sirvelos en tortillas con los otros ingredientes.

Sopa de Frijoles con Espinacas

Ingredientes: Frijoles deshidratados, espinacas, caldo de pollo o vegetal, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles con espinacas y caldo, luego agrega cebolla, ajo y comino.

Frijoles con Jamón

Ingredientes: Frijoles deshidratados, jamón, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles y luego mezcla con jamón, cebolla, ajo y comino.

Frijoles con Pavo

Ingredientes: Frijoles deshidratados, carne de pavo, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles y luego añade carne de pavo con cebolla, ajo y comino.

Frijoles con Chiles Rellenos

Ingredientes: Frijoles deshidratados, chiles poblanos, queso, salsa de tomate.
Proceso: Cocina los frijoles y sírvelos dentro de chiles poblanos asados, cubriendo con salsa de tomate y queso.

Frijoles con Tamarindo y Mango

Ingredientes: Frijoles deshidratados, pulpa de tamarindo, mango, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles y sirve con una salsa de tamarindo y mango, cebolla, ajo y comino.

Sopa de Frijoles y Pollo

Ingredientes: Frijoles deshidratados, pollo, caldo de pollo, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles y añade pollo desmenuzado, caldo de pollo, cebolla, ajo y comino.

Frijoles con Cilantro y Limón

Ingredientes: Frijoles deshidratados, cilantro fresco, limón, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles y sirve con cilantro picado, limón, cebolla, ajo y comino.

Frijoles con Cerdo Desmenuzado

Ingredientes: Frijoles deshidratados, cerdo desmenuzado, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles y sirve con cerdo desmenuzado, cebolla, ajo y comino.

Frijoles con Tofu y Vegetales

Ingredientes: Frijoles deshidratados, tofu, vegetales mixtos, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles y añade tofu y vegetales con cebolla, ajo y comino.

Frijoles con Salsa de Chipotle

Ingredientes: Frijoles deshidratados, salsa de chipotle, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles y sirve con una salsa de chipotle casera.

Frijoles con Camote Asado

Ingredientes: Frijoles deshidratados, camote asado, cebolla, ajo, comino.
Proceso: Cocina los frijoles y sirve con camote asado, cebolla, ajo y comino.

Estas recetas son deliciosas y representan algunas de las platillas más icónicas de la cocina **mexicana**. *¡Esperamos que las disfrutes!*

Sopa de Frijoles:

Ingredientes: Frijoles deshidratados, caldo de pollo, cebolla, ajo, comino, cilantro.
Proceso: Cocina los frijoles con el caldo y agrega cebolla, ajo, comino y cilantro.

Huevos Rancheros con Frijoles:

Ingredientes: Frijoles deshidratados, huevos, tortillas de maíz, salsa de tomate.
Proceso: Cocina los frijoles y sirve sobre tortillas con huevos fritos y salsa de tomate.

Guacamole con Frijoles:

Ingredientes: Frijoles deshidratados, aguacate, tomate, cebolla, cilantro, limón.
Proceso: Cocina los frijoles y mezcla con aguacate, tomate, cebolla, cilantro y jugo de limón para hacer guacamole.

Tostadas de Frijoles:

Ingredientes: Frijoles deshidratados, tostadas, lechuga, tomate, queso.
Proceso: Cocina los frijoles y sírvelos sobre tostadas con lechuga, tomate y queso.

Tacos de Frijoles:

Ingredientes: Frijoles deshidratados, tortillas de maíz, cebolla, cilantro, salsa de tomate.
Proceso: Cocina los frijoles y sírvelos en tortillas con cebolla, cilantro y salsa de tomate.

Chiles Rellenos de Frijoles:

Ingredientes: Frijoles deshidratados, chiles poblanos, queso, salsa de tomate.
Proceso: Cocina los frijoles y rellena los chiles asados con los frijoles y queso, luego cúbrelos con salsa de tomate y hornea.

Sopas de Frijoles:

Ingredientes: Frijoles deshidratados, masa de maíz, crema, queso, lechuga.
Proceso: Cocina los frijoles y extiende la masa en círculos pequeños. Cocina las sopas, agrega los frijoles y luego decora con crema, queso y lechuga.

Enchiladas de Frijoles:

Ingredientes: Frijoles deshidratados, tortillas de maíz, queso, cebolla, salsa de enchilada.
Proceso: Cocina los frijoles, rellena las tortillas, enróllalas, y cúbrelas con salsa de enchilada y queso.