



## PROYECTO INDUCIDO PIA.ACC II - PCI 30

*Producción agropecuaria integral y su contribución  
a la seguridad alimentaria para mitigar el cambio climático  
en zonas periurbanas de los municipios de Vinto, Sipe Sipe y Tiquipaya*

# RECETARIO BÁSICO A BASE DE FRIJOL

**Documento de circulación interna para productores,  
estudiantes y personal técnico del Proyecto PIA.ACC II - PCI 30**



*Siembra de 10 variedades de frijol  
en "La Violeta" el 30 de septiembre de 2021*



*Desarrollo del cultivo al 5 de noviembre de 2021*



*Desarrollo del cultivo al 24 de noviembre de 2021*



***Cochabamba, 12 de mayo de 2022***

# HAMBURGUESAS DE CARNE Y FRIJOLES

## INGREDIENTES (para 6 porciones):

---

- 300 gramos de frijoles rojos (por ejemplo la variedad "Pairumani")
- 300 gramos de carne molida
- 2 huevos
- 200 gramos de pan molido
- 1 cebolla
- Medio pimentón
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto



## Preparación:

---

Remojar los frijoles 12 horas antes, después lavar bien y cocinarlos hasta que estén tiernos.

Picar la cebolla, el pimentón y el ajo en cubos pequeños, freír todo en un sartén, hasta que la cebolla esté cristalina, reservar.

En un bol, mezclar los frijoles con la carne, cebolla, pimentón, ajo, perejil, huevo, sal y pimienta al gusto, y mezclar bien, triturando un poco a los frijoles. Agregar el pan molido de poco en poco hasta conseguir una masa consistente.

En esa masa, con un molde circular, dar la forma de hamburguesas de 1 cm de grosor y freír o asar en una parrilla o sartén. Servir en pan con las verduras que desee, o acompañar con papas y ensalada.

# ESTOFADO DE FRIJOLES CARIOCA Y CAMOTE

## INGREDIENTES (para 6 porciones):

---

- ◆ 400 gramos de frijoles del tipo blanco o carioca
- ◆ 1 kg de camote
- ◆ 6 papas medianas
- ◆ 2 zanahorias medianas
- ◆ 2 cucharadas de perejil picado
- ◆ 2 cebollas medianas
- ◆ 1 cucharilla de orégano
- ◆ 1 hoja de laurel
- ◆ 300 gramos de carne de res
- ◆ Media taza de arvejas
- ◆ 1 lata pequeña de extracto de tomate
- ◆ 3 dientes de ajo
- ◆ 1 pimentón grande
- ◆ Sal y pimienta al gusto
- ◆ 3 tazas de caldo de res

## Preparación:

---

Primero hacer cocer los frijoles hasta que estén tiernos.

Picar la cebolla, el pimentón y el ajo en cubitos pequeños. Freír todo en una cacerola, agregar la carne y seguir friendo, luego agregar la zanahoria previamente picada en cubitos medianos e incorporar el caldo de res y el laurel. Dejar hervir durante una hora aproximadamente.

Agregar el extracto de tomate, las arvejas, la papa en cubos y el camote en cubos. Salpimentar a gusto y dejar cocer hasta que la papa esté tierna.

Una vez cocido, agregar los frijoles, mezclar bien y rectificar el sabor añadiendo el orégano, sal y pimienta a gusto.

Servir con puré de papas.



# FEIJOADA

## INGREDIENTES (para 6 a 8 porciones):

---

- ♦ 500 gramos de frijoles negros
- ♦ 130 gramos de cuero y oreja de cerdo
- ♦ 130 gramos de costillas de cerdo
- ♦ Medio pimiento rojo
- ♦ 2 dientes de ajo
- ♦ Aceite de oliva lo necesario
- ♦ 130 gramos de chorizo criollo
- ♦ 100 gramos de panceta
- ♦ 1 cebolla mediana
- ♦ Medio pimiento verde
- ♦ 2 hojas de laurel
- ♦ Sal y pimienta a gusto

## Preparación:

---

Antes de comenzar se debe remojar los frijoles durante 12 horas.

Se empieza con las carnes, sellando a fuego medio, con un poco de aceite. A las costillas de cerdo se les debe retirar el hueso y luego también se las sella. Una vez selladas cortamos la oreja y el cuero de cerdo en trozos de un centímetro, las costillas en tiras, la panceta en dados y el chorizo en rodajas. Reservamos todas las carnes para su uso posterior.

A continuación, se prepara un sofrito con las verduras. Cortar el ajo, la cebolla, el pimentón rojo, el pimentón verde y el tomate en cubitos finos. Se calienta el aceite de oliva en un sartén, se agrega las verduras picadas y se fríe a fuego suave durante 10 minutos; se reserva.

Se escurren los frijoles del agua de remojo y se los lava con agua fría. Se colocan en una cacerola y se los cubre con abundante agua (unos 3 cm por encima de los frijoles). Se lleva a cocción a fuego suave durante 20 minutos. Se incorpora las carnes reservadas, el laurel y se salpimenta a gusto. Se deja cocer durante 30 minutos a fuego suave. Después, se agrega el sofrito a la cacerola. Se remueve y se deja cocer a fuego suave durante 40 minutos, o hasta que los frijoles estén tiernos y la mezcla cremosa.

Una vez terminada acompañar con arroz blanco y un poco de naranja.

# ARROZ NAVIDEÑO

## INGREDIENTES (para 8 porciones):

---

300 gramos de frijoles negros

300 gramos de arroz

Media taza de tallos picados de apio

Media taza de cebollín picado

150 gramos de almendras

2 zanahorias

2 manzanas verdes

150 mililitros de salsa de soya

Sal y pimienta a gusto



## Preparación:

---

Remojar los frijoles 12 horas antes.

Ecurrir los frijoles, lavarlos bien y llevar a cocción durante una hora aproximadamente o hasta que los frijoles estén tiernos.

Por otro lado cocinar el arroz graneado, cuidando que quede bien suelto. Una vez cocido reservamos.

Saltear las verduras en un sartén profundo (mejor un wok), la zanahoria finamente picada en cubitos pequeños, junto con el apio, la manzana y el cebollín, agregando la salsa soya, rectificando el sabor con sal y pimienta.

Después se agrega los frijoles y por último el arroz, mezclar bien y listo.

## ENSALADA MEXICANA

### INGREDIENTES:

- 2 tazas de frijoles rojos cocidos
- 2 pepinos cortados en cubos
- 3 tomates picados en cubos
- Media taza de cilantro deshojado
- 1 cebolla picada en pluma
- Nachos a gusto
- 150 gramos de queso fresco en cubos



En un bol mezclar todos los ingredientes y sazonar con sal, aceite y jugo de naranja a gusto y servir.

Ideal para acompañar carnes a la parrilla.

## ENSALADAS DE ALUBIAS

### INGREDIENTES:

- ◆ 1 taza de frijoles blancos cocidos; 1 taza de frijoles negros cocidos y 1 taza de frijoles rojos cocidos
- ◆ 1 pimentón rojo picado fino
- ◆ 4 tomates en cubos
- ◆ 2 manzanas rojas picadas
- ◆ Media taza de cebollín picado
- ◆ 1 lechuga desmenuzada

En un bol incorporar todos los ingredientes mezclando bien y sazonar con aceite de oliva, limón, sal y vinagre a gusto.

Ideal para acompañar todo tipo de carne blanca.



## **HARINA DE FRIJOL**

Los frijoles son ricos en sabor, fibra y proteína. Al molerlos puedes hacer una harina de frijol saludable que le añade nutrición y sabor a tus recetas.

La harina de frijol se puede utilizar en lugar de la de trigo en la mayoría de las recetas y proporciona una alternativa a la harina de pan. Es ideal para su uso en recetas sin gluten para personas que sufren de alergias y sensibilidades al trigo.

### ***Cómo moler frijoles para hacer harina***

Escoge frijoles secos y comprueba que ni haya piedrecillas u objetos del suelo. Una libra (0.45 kg) de frijoles secos produce dos tazas de harina.



Coloca dos tazas de frijoles a la vez en una trituradora o molinillo. Cubre la tapa con un paño de cocina para reducir el polvo de los frijoles y comienza a moler. Los frijoles más grandes, deben ser triturados en una licuadora para facilitar la molienda. La harina de garbanzos, la harina de lentejas, la harina de frijoles negros, la harina de frijoles blancos y la harina de habas, son ideales para hornear pan.

### ***Usar la harina de frijoles***

Al hornear, sustituye hasta 1/4 de la cantidad total de la harina de trigo requerida en una receta con la harina de frijoles. Cuando utilices harina de frijoles como espesante, crea una pasta con 1/4 taza y suficiente agua como para humedecerla. Revuelve la mezcla en tu sopa, guiso, compota o salsa.

### ***Almacenar harina de frijoles***

La harina de frijoles debe almacenarse en bolsas de plástico herméticas o en contenedores de almacenamiento de alimentos. Se mantendrá fresca por hasta seis meses. La harina de frijoles se puede congelar para una vida útil más prolongada.

## MAYOR INFORMACIÓN Y CONTACTOS

Karina Ustariz Olivera:

Celular: 72727148

Correo: karinaustariz@hotmail.com

Alberto Centellas

Celular: 71488076

Correo: alberto.centellas@gmail.com



*Cosecha de frijol de parcelas de productores del Municipio de Tiquipaya*

**... GRACIAS POR SU ACTIVA PARTICIPACIÓN ...**



Con el  
apoyo  
de:

