

Son los frijoles de México®

RECETARIO
FRIJOLES



COME BIEN

Grilled *cheese* mexicano



Preparación:
20 min



Dificultad:
Media



Porciones:
4



INGREDIENTES

- Pan de caja 8 rebanadas
- Frijoles Bayos Refritos La Costeña® 400 g
- Queso manchego 8 rebanadas
- Brisket BBQ 500 g



PREPARACIÓN

1. En una sartén calentar los **Frijoles Bayos Refritos La Costeña®**.
2. En otra sartén, calentar el brisket BBQ.
3. Colocar las rebanadas de pan en una charola y grilear.
4. Preparar el sándwich colocando sobre una base de pan frijoles refritos, 2 rebanadas de queso y terminar con el brisket BBQ, tapar.
5. Servir.



Green *protein* bowl



Preparación:
25 min



Dificultad:
Media



Porciones:
4



INGREDIENTES

- Frijoles Bayos Enteros La Costeña®
1 lata 560 g
- Quinoa cocida 400 g
- Espárragos blanqueados 200 g
- Pepino ½ pza.
- Edamames 1 taza
- Jitomate cherry ½ taza
- Aderezo de limón tahini 4 cdas.



PREPARACIÓN

1. Calentar los **Frijoles Bayos Enteros La Costeña®**.
2. Cortar los espárragos en bastones y el pepino en medias lunas.
3. Preparar la quinoa cocida caliente en bowls agregando espárragos, **Frijoles Bayos Enteros La Costeña®**, pepino, edamames y jitomate
4. cherry en mitades. Agregar 1 cda. de aderezo de limón tahini.
5. Servir.



Sopa de *frijoles* bayos



Preparación:
30 min



Dificultad:
Media



Porciones:
4



INGREDIENTES

- Jitomate 2 pzas.
- Cebolla ½ pza.
- Ajo 1 diente
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- **Frijoles Bayos Enteros La Costeña®**
1 lata 560 g
- Caldo de pollo 6 tazas
- Chorizo en rodajas 1 taza
- Tortillas en tiras fritas 1 taza
- Chiles Treados La Costeña® 2 cdas.
- Cilantro picado al gusto



PREPARACIÓN

1. Licuar los jitomates, la cebolla y el ajo, colar y agregar a una olla con caldo de pollo. Añadir los **Frijoles Bayos Enteros La Costeña®**, sazonar con sal y pimienta.
2. Freír en una sartén las rodajas de chorizo.
3. Servir la sopa de frijoles y preparar con chorizo, tiras de tortilla, chiles treados y espolvorear con cilantro al gusto.



Waffle salado



Preparación:
20 min



Dificultad:
Media



Porciones:
4



INGREDIENTES

- Pollo empanizado 500 g
- Mezcla para waffles 1 L
- Miel 1 taza
- Salsa de Chipotle La Costeña® 2 cdas.
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- **Frijoles Peruanos Refritos La Costeña®** 400 g
- Perejil picado 1 cda.



PREPARACIÓN

1. Colocar el pollo empanizado en airfryer y rociar con aceite en aerosol. Cocinar durante 15-20 min a 180 °C.
2. En una waflera previamente engrasada y caliente, vaciar con un cucharón la mezcla de waffles y cocer durante 3 min.
3. Mezclar en un recipiente la miel con la Salsa de Chipotle La Costeña® y sazonar.
4. Calentar los **Frijoles Peruanos Refritos La Costeña®** en una sartén.
5. Colocar en un plato un waffle caliente, agregar 2 cdas. de frijoles y colocar encima el pollo frito.
6. Espolvorear con perejil picado y salsear por encima al gusto con la miel de chipotle.



Salpicón con frijoles



Preparación:
20 min



Dificultad:
Media



Porciones:
4



INGREDIENTES

- Carne deshebrada de res 400 g
- **Frijoles Negros Enteros La Costeña®** 1 lata 560 g
- Lechuga fileteada 1 taza
- Jitomate picado 2 pzas.
- Cebolla morada picada ¼ pza.
- Cilantro picado 1 cda.
- Aceite de oliva ¼ taza
- Vinagre Blanco La Costeña® ¼ taza
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Queso fresco deshebrado ¼ taza
- Aguacate rebanado 1 pza.
- Tostadas al gusto



PREPARACIÓN

1. Mezclar en un recipiente la carne deshebrada con **Frijoles Negros Enteros La Costeña®** drenados, lechuga, jitomate, cebolla y cilantro.
2. Agregar Vinagre Blanco La Costeña® y aceite de oliva. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
3. Espolvorear queso y mezclar.
4. Servir el salpicón en tostadas y agregar aguacate rebanado.



Gorditas monchosas



Preparación:
40 min



Dificultad:
Media



Porciones:
4



INGREDIENTES

- Frijoles Bayos Refritos La Costeña® 400 g
- Masa de maíz 500 g
- Aceite al gusto
- Chicharrón prensado 400 g
- Queso fresco desmoronado ½ taza
- Cilantro picado 2 cdas.
- Limón al gusto



PREPARACIÓN

1. Calentar en una sartén los **Frijoles Bayos Refritos La Costeña®**.
2. Formar las gorditas con la masa de maíz y rellenar con los frijoles refritos.
3. Freír las gorditas en una sartén caliente con aceite por ambos lados hasta dorar.
4. Calentar en una sartén caliente el chicharrón prensado, cortar media gordita por los bordes y rellenar con el chicharrón.
5. Terminar espolvoreando con queso y cilantro.
6. Servir y acompañar con limón.



¡por sabor!®

Hummus de frijol con betabel



Preparación:
15 min



Dificultad:
Media



Porciones:
4



INGREDIENTES

- Betabel cocido en cubos 2 tazas
- **Frijoles Peruanos Refritos La Costeña®** 400 g
- Aceite de oliva ¼ taza
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Chía 1 cda.
- Semillas de girasol 1 cda.
- Tomillo fresco 2 ramitas
- Crudités de zanahoria al gusto
- Galletas integrales al gusto
- Palitos de pan al gusto



PREPARACIÓN

1. Licuar el betabel cocido con los **Frijoles Peruanos Refritos La Costeña®**, agregar aceite de oliva y sazonar con sal y pimienta.
2. Vaciar a un recipiente el hummus, agregar chía, semillas de girasol y tomillo fresco. Servir.
3. Acompañar con crudités de zanahoria, galletas y palitos de pan para dipear al gusto.



¡por sabor!®

Papas tornado



Preparación:
25 min



Dificultad:
Media



Porciones:
4



INGREDIENTES

- Frijoles Negros Refritos La Costeña® 400 g
- Tocino picado ½ taza
- Papas curly fritas 400 g
- Jitomate picado 2 pzas.
- Cebolla morada picada ¼ pza.
- Rajas de Jalapeño La Costeña® ½ taza
- Salsa de queso cheddar líquido



PREPARACIÓN

1. Calentar en una sartén los **Frijoles Negros Refritos La Costeña®**.
2. Freír en una sartén caliente el tocino picado y reservar.
3. Servir las papas curly fritas en un platón, colocar al centro los frijoles y espolvorear jitomate, cebolla y tocino.
4. Agregar Rajas de Jalapeño La Costeña® al gusto y salsear con la salsa queso cheddar líquido.
5. Servir.



¡por sabor!®



Síguenos en nuestras redes sociales



@LaCostenaMx