

NUEVO RECETARIO



La
Costeña[®]

FRIJOLES

**BAYOS
REFRITOS**

COME BIEN





Frijoles maneados

DIFICULTAD: BAJA

PREPARACIÓN: 20 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 cdas de Aceite vegetal
- 4 cdas de Cebolla blanca picada
- 1/2 cdta de Ajo picado
- 1 lata de Frijoles Bayos Refritos La Costeña®
- 1 taza de Agua
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- 3 cdas de Rajas de Jalapeño en Escabeche La Costeña®
- 1 taza de Queso Chihuahua rallado
- 12 pzas Tortillas de Harina
- 2 cdas de Cilantro picado

Preparación

1. Calentar el aceite, freír la cebolla, añadir el ajo, freír hasta dorar, agregar los Frijoles Bayos Refritos La Costeña®, mezclar, incorporar el agua, sazonar con sal y pimienta al gusto, mezclar.
2. Picar las Rajas de Jalapeño en Escabeche La Costeña®, incorporar a los Frijoles Bayos Refritos La Costeña®, añadir 3 cucharadas del escabeche de las rajas, mezclar. Hervir, agregar el queso chihuahua, mezclar hasta fundir.
3. Servir con cilantro picado, rajas picadas y tortillas de harina.





Albóndigas de frijol

DIFICULTAD: MEDIA PREPARACIÓN: 30 MIN. PORCIONES: 4

Ingredientes

2 tazas / 500g de Carne molida
¼ pza / 40g de Cebolla picada
1cda / 10g de Ajo picado
1 taza / 235g de Frijoles Negros La Costeña®
2 cdas / 10g de Cilantro picado
Sal al gusto
Pimienta al gusto
4 tazas / 500g de Espagueti a la crema
Hojas de Perejil al gusto

Preparación

1. Drenar los Frijoles Negros Enteros La Costeña®
2. Mezclar en un recipiente la carne molida con la cebolla, ajo, cilantro y los Frijoles Negros Enteros La Costeña® drenados. Sazonar con sal y pimienta.
3. Formar bolitas, colocar en una charola y hornear a 180°C durante 15min.
4. Servir 3 albóndigas por plato sobre el espagueti a la crema.





Tortitas de frijol con quinoa

DIFICULTAD: MEDIA

PREPARACIÓN: 30 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- ¼ pza / 40g de Cebolla
- 1 pza / 5g de Ajo
- ½ taza / 200g de Quinoa
- 1 taza / 235g de Frijoles Negros Enteros La Costeña®
- ½ taza / 45g de Queso parmesano
- 3 pzas / 150g de Huevo
- ¼ Taza/ 20g de Fécula de maíz
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- ¼ Taza Aceite
- 1 frasco / 450ml de Salsa Verde La Costeña®
- Arroz blanco cocido al gusto

Preparación

1. Drenar los Frijoles Negros Enteros La Costeña®.
2. Mezclar en un recipiente la cebolla, ajo, quinoa, frijoles drenados, queso parmesano, huevo y fécula de maíz. Sazonar con sal y pimienta.
3. Calentar una sartén con aceite, vaciar la mezcla con una cuchara y formar las tortitas.
4. Calentar en una ollita la Salsa Verde La Costeña®
5. Servir calientes, bañar con la salsa verde caliente. Acompañar con arroz blanco al gusto.





Pastel azteca con salsa de frijol

DIFICULTAD: MEDIA

PREPARACIÓN: 30 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 3 cdas de Aceite
- ¼ pza / 40g de Cebolla picada
- 1cda / 10g de Ajo picado
- 2 pzas / 100g de Calabaza en cubos
- 2 tazas / 250g de Pollo cocido deshebrado
- ¼ taza / 40g de Elote Dorado La Costeña®
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 1 taza / 235g de Frijoles Negros Enteros La Costeña®
- ¼ pza / 40g de Cebolla
- 1 pza / 5g de Ajo
- ½ taza / 125ml de Caldo de pollo
- 12 pzas / 60g de Tortillas
- 2 tazas / 200g de Queso manchego rallado
- ¼ taza / 30g de Queso fresco

Preparación

1. En una sartén caliente con aceite, freír la cebolla y el ajo, agregar la calabaza y el pollo. Dejar cocinar durante 5 min, agregar Elote Dorado La Costeña® y sazonar con sal y pimienta. Reservar.
2. Licuar los Frijoles Negros Enteros La Costeña® con cebolla, ajo y el caldo de pollo. Sazonar con sal y pimienta.
3. Sancochar las tortillas en aceite.
4. Formar una cama de tortillas sobre un refractario, salsear con la salsa de frijol, colocar relleno de calabacitas y queso manchego. Repetir el proceso hasta llegar al borde del refractario. Terminar espolvoreando queso manchego.
5. Hornear a 180°C durante 15 min o hasta que se gratine.
6. Cortar y salsear por encima con más salsa de frijol.
7. Servir una rebanada de pastel y espolvorear con queso fresco.





Albóndigas de pollo en salsa de frijol al chipotle

DIFICULTAD: MEDIA

PREPARACIÓN: 35 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 500 g de Pollo molido
- 1 pza de Chayote pelado y picado
- 1/2 taza de Pan molido
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- Frijoles Negros Refritos La Costeña®
- 1 taza de Caldo de pollo
- 1 pza Chiles Chipotles Adobados La Costeña®
- 2 cdas de Cilantro
- 1 pza de Aguacate en cubos
- 1 cda de Cilantro picado

Preparación

1. Mezclar el pollo molido con el pan molido, huevo, chayote, sazonar con sal y pimienta al gusto. Formar 20 albóndigas y asar al horno a 180 °C por 20 minutos o hasta que estén completamente cocidas.
2. Licuar los Frijoles Negros Refritos Reducidos en Sodio y sin Grasa La Costeña® con el caldo, Chipotles Adobados La Costeña® y cilantro. Llevar a ebullición.
3. Servir las albóndigas con la salsa de frijol y terminar con cubos de aguacate y cilantro picado.





Ensalada de lentejas con frijoles y atún

DIFICULTADA: BAJA

PREPARACIÓN: 35 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 40 g de Rajas de Jalapeño La Costeña®
- 1 lata drenada de Frijoles Bayos Enteros La Costeña® (560 g).
- 1 taza de Lentejas cocidas
- 2 latas drenada de Atún
- 8 pzas de Tomate cherry en mitades
- 60 g de Cebolla morada picada
- 2 cdas de Cilantro picado
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto

Preparación

1. Retirar venas y semillas de las rajas y picar en cubos pequeños.
2. Drenar los Frijoles Bayos Enteros La Costeña® (560 g).
3. Drenar el Atún.
4. En un tazón mezclar los frijoles, las lentejas, el atún, Rajas de Jalapeño La Costeña®, el tomate, la cebolla morada picada, el cilantro picado y sazonar con sal y pimienta al gusto.
5. Servir.





Sopa aguada de fideos

DIFICULTAD: MEDIA

PREPARACIÓN: 45 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1 lata de Frijoles Negros Enteros La Costeña®
- 1 taza de Puré de Tomate Condimentado La Costeña®
- 2 tazas de Agua
- 2 cdas de aceite
- 1/2 paq de Fideos N°2
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- 8 cdas de Queso fresco desmoronado
- 1/2 pieza de Aguacate en cubos
- 4 cdas de Rajas de Jalapeño en Escabeche La Costeña®

Preparación

- Licuar el Frijoles Negros Enteros La Costeña® junto con el Puré de Tomate Condimentado La Costeña® y el agua hasta obtener una mezcla homogénea.
- Freír los fideos en el aceite hasta dorar, agregar la mezcla de frijol y puré de tomate, sazonar con sal y pimienta al gusto. Tapar hasta cocinar a fuego medio bajo hasta que los fideos estén completamente cocidos.
- Servir la sopa con queso, aguacate y rajas.





Nopales capeados

DIFICULTADA: BAJA

PREPARACIÓN: 30 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 4 pzas de nopales cocidos
- 1/2 taza de Frijoles Bayos Refritos La Costeña®
- 80 g de Queso panela rebanado
- 8 pzas de Palillos de madera
- 3 pzas de Clara de huevo
- 3 pzas de Yema de huevo
- 3 cdas de Harina
- sal al gusto
- 1 frasco Salsa Mexicana Casera La Costeña®
- 2 cdas de Epazote picado

Preparación

1. Abrir los nopales horizontalmente por la mitad.
2. Rellenar con Frijoles Bayos Refritos La Costeña® y el queso, cerrar con palillos.
3. Batir las claras de huevo hasta punto de turrón, agregar las yemas, batir, agregar harina y sal al gusto, batir hasta incorporar. Capear los nopales y freír por ambos lados hasta dorar.
4. Calentar la Salsa Mexicana Casera La Costeña®, agregar el epazote y mezclar, hervir por 2 minutos.
5. Servir el nopal con la salsa caliente.





Tazón de pollo con vegetales

DIFICULTAD: MEDIA

PREPARACIÓN: 25 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 pzas de Pechuga de pollo
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 3 cdas de Chipotles Picados en Adobo La Costeña®
- 4 cdas de Vinagre de Manzana La Costeña®
- 125 ml de Aceite de oliva
- 3 tazas de Arroz integral cocido
- 1 taza de Jitomate cherry cortado en cuartos
- 246 g de Elote dorado La Costeña®(drenado)
- 290 g de Frijoles Negros Enteros La Costeña® (drenado)
- 4 cdas de Cebolla morada cortada en cubos
- 4 cdas de Cilantro picado

Preparación

1. Sazonar el pollo con sal y pimienta y untar con 1 cucharada de Chipotles Picados en Adobo La Costeña®, freír por ambos lados en 2 cucharadas de aceite asar a la sartén hasta que esté dorada completamente cocida y cortar en cubos.
2. Mezclar el resto de los Chipotles Picados en Adobo La Costeña®, Vinagre de Manzana La Costeña® y el resto del aceite, sazonar con la sal al gusto.
3. En un tazón colocar el arroz, los jitomates, Elote dorado La Costeña®, Frijoles Negros Enteros La Costeña®, cebolla morada, pechuga de pollo, cilantro, aderezar con la vinagreta al gusto y servir.





Ensalada de frijoles negros

DIFICULTADA: MEDIA

PREPARACIÓN: 30 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 cdas de Escabeche de los jalapeños picados La Costeña®
- 2 cdas de Vinagre de Manzana La Costeña®
- 1 Lata de Garbanzos La Costeña®
- 4 cdas de Jalapeños picados en Escabeche La Costeña®
- 1 Lata de Frijoles Negros Enteros La Costeña®
- 1/2 cda de Orégano
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cdas de Aceite
- 1 Taza de Ejotes cocidos
- 1/2 Taza de Pimiento morrón verde picado en cuadros
- 120 g de Pepino en medias lunas
- 1 Varita de Apio rebanado
- 8 hojas de Lechugas mixtas

Preparación

1. Mezcla el Escabeche de los Jalapeños Picados La Costeña® con el orégano, la sal, la pimienta, el Vinagre de Manzana La Costeña® y el aceite. Reserva.
2. Drena los Garbanzos La Costeña®, añade el ejote, el pimiento morrón, los Jalapeños picados en Escabeche La Costeña®, el pepino y el apio. Reserva.
3. Drena los Frijoles Negros Enteros La Costeña® y agrega al resto de los vegetales.
4. Incorpora la vinagreta, mezcla y sirve sobre una cama de lechuga.





Empanadas de frijoles con chipotle y queso

DIFICULTADA: MEDIA

PREPARACIÓN: 30 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1 Lata de Frijoles Bayos Refritos La Costeña®
- 2 cdas de Chipotles Picados en Adobo La Costeña®
- 2 cdas de Aceite
- 4 cdas de Cebolla blanca picada
- 1 Diente de Ajo picado
- 12 pzas de Discos para empanadas
- 2 Cucharadas de Agua
- 120 g de Queso Oaxaca deshebrado
- 1 Taza de Aceite

Preparación

1. Calienta el aceite y acitróna la cebolla. Incorpora el ajo, fríe y reserva.
2. Añade los Frijoles Bayos Refritos La Costeña®, agrega los Chipotles Picados en Adobo La Costeña® y mezcla. Retira del fuego y deja enfriar.
3. Humedece los bordes de los discos para empanadas con agua, rellena con los frijoles, el queso y sella.
4. Fríe en el aceite caliente, retira y escurre.





Tortitas de frijol con salsa verde

DIFICULTADA: BAJA

PREPARACIÓN: 35 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1 Lata de Frijoles Negros Refritos La Costeña®
- 1 Frasco de Salsa Verde La Costeña®
- 1 Taza de Pan molido
- 1 pza de Huevo
- 4 cdas de Cebolla morada picada
- 4 cdas de Cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cdas de Aceite

Preparación

1. Mezcla los Frijoles Negros Refritos La Costeña® con el pan molido, el huevo, la cebolla, el cilantro, la sal y la pimienta hasta obtener una masa homogénea. Deja reposar por 5 minutos en refrigeración
2. Con las manos engrasadas, forma tortitas y fríe en aceite caliente por ambos lados.
3. Calienta la Salsa Verde La Costeña® y sirve las tortitas bañadas con ella.





Panuchos yucatecos

DIFICULTADA: MEDIA

PREPARACIÓN: 35 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1/2 frasco de Rajas de Habanero La Costeña®
- 1 taza de Vinagre Blanco de Alcohol de Caña La Costeña®
- 1 lata de Frijoles Negros Refritos La Costeña®
- 1/2 taza de Cebolla morada fileteada
- 1 cda de Orégano
- Sal y pimienta al gusto
- 1/2 taza de Aceite
- 2 cdas de Cebolla blanca picada
- 12 pzas de Tortillas de maíz
- 2 tazas de Cochinita pibil
- 1 pza de Jitomate rebanado
- 1 pza de Aguacate en cubos

Preparación

1. Mezcla la cebolla morada con las Rajas de Habanero La Costeña®, el Vinagre Blanco de Alcohol de Caña La Costeña®, el orégano, la sal, la pimienta y el aceite. Reserva.
2. Calienta una sartén con 2 cucharadas de aceite, agrega la cebolla picada y espera hasta que se acitrone. Añade los Frijoles Negros Refritos La Costeña® e incorpora todo muy bien.
3. Calienta el resto del aceite y fríe las tortillas por ambos lados hasta inflar. Retíralas del aceite y drena el exceso de aceite.
4. Abre la tortilla por la mitad horizontalmente y sin despegar por completo; unta con frijoles y sirve con la cochinita pibil, el jitomate, el aguacate y las cebollas con habanero.





Pan tostado con aguacate y aderezo picante de jalapeños

DIFICULTADA: MEDIA

PREPARACIÓN: 15 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 cdas de Rajas de Jalapeño en Escabeche La Costeña®
- 2 cdas de Aderezo Ligero de Mayonesa La Costeña®
- Sal y pimienta al gusto
- 2 pzas de Aguacate rebanado
- 8 rebanadas de Pan integral tostado
- 1/2 taza de Queso panela rallado
- 1 lata de Frijoles Negros Enteros La Costeña®
- 1 taza de Germen de alfalfa

Preparación

1. Picar finamente los Rajas de Jalapeño en Escabeche La Costeña®, mezclar con Aderezo Ligero de Mayonesa La Costeña®. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
2. Cortar el aguacate horizontalmente por la mitad, retirar la semilla, pelar y rebanar.
3. Mezclar los Frijoles Negros Enteros La Costeña® (drenados) con 2 cucharadas de aderezo de jalapeño. Reservar.
4. Colocar las rebanadas de aguacate sobre el pan, espolvorear con queso panela, agregar los frijoles y el germen. Terminar agregando el aderezo.





Sopa de frijol

DIFICULTADA: BAJA

PREPARACIÓN: 40 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1 lata de Frijoles Negros Refritos La Costeña®
- 360 g de Puré de Tomate Condimentado La Costeña®
- 1 taza de Caldo de pollo
- 1 cda de Mantequilla
- 1 cda de Aceite
- 3 cdas de Cebolla blanca en cubos
- 1 diente Ajo
- 4 hojas de Epazote
- 1 taza de Juliana de tortilla frita
- 2 cdas de Chile pasilla frito en rodajas
- 4 cdas de Aguacate en cubos
- 4 cdas de Queso panela en cubos
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida al gusto

Preparación

- Derretir la mantequilla, agregar la cebolla y freír, añadir el Puré de Tomate Condimentado La Costeña®, mezclar, agregar el epazote, los Frijoles Negros Refritos La Costeña® y el caldo de pollo, mezclar. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Llevar a hervor, licuar.
- Regresar a fuego y hervir. Servir con la tortilla, cubos de queso, aguacate y chile pasilla.





Enchiladas tricolor

DIFICULTADA: MEDIA PREPARACIÓN: 30 MIN. PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1 taza de de Aceite
- 16 pzas de Tortillas de maíz
- 2 cdas de Aceite
- 1 cda de Cebolla picada
- 1 Diente de Ajo picado
- 1 taza de Chorizo desmenuzado
- 476 g de Frijoles Negros Enteros La Costeña®
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- 2 tazas de Salsa Verde La Costeña®
- 2 tazas de Salsa Roja Taquera La Costeña®
- 1/2 taza de crema
- 4 cditas de Queso rallado
- 1/2 pza de Cebolla en aros

Preparación

1. Calentar una sartén, agregar aceite para sancochar las tortillas. Escurrir sobre un plato con papel absorbente y reservar.
2. Calentar una sartén, agregar aceite, sofreír cebolla picada y ajo picado. Agregar chorizo y una vez que esté cocido, añadir los Frijoles Negros Enteros La Costeña®. Sazonar con sal y pimienta.
3. Rellenar las tortillas con la preparación de frijoles y colocarlas en un plato.
4. Calentar en una olla Salsa Roja La Costeña® y en otra olla calentar Salsa Verde La Costeña®.
5. Bañar la mitad de las enchiladas con Salsa Roja Taquera La Costeña® y la otra mitad con Salsa Verde La Costeña®.
6. Terminar el platillo con crema, queso rallado y aros de cebolla.





Burrito con mole

DIFICULTAD: MEDIA

PREPARACIÓN: 30 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 paquetes de Mole con pollo La Costeña®
- 1 barra de Mantequilla sin sal
- 4 pzas de Tortillas burreras de harina
- 1 bolsa de Frijoles Bayos Refritos La Costeña®
- 1 pza de Aguacate rebanado
- 2 tazas de Queso manchego rallado

Preparación

1. Calentar el Mole con Pollo La Costeña® en una sartén, reservar.
2. En otro sartén caliente agregar 1cda de mantequilla hasta fundir, colocar una tortilla burrera y calentar a fuego bajo.
3. Untar sobre la tortilla Frijoles Bayos Refritos La Costeña®, 5 rebanadas de aguacate, mole con pollo y queso manchego.
4. Enrollar en burrito, terminar de dorar ligeramente la tortilla y servir.





Arroz integral con frijoles

DIFICULTADA: MEDIA

PREPARACIÓN: 35 MIN.

PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1 taza de Puré de Tomate Condimentado La Costeña®
- 1 lata de Frijoles Negros Enteros La Costeña®
- 1 lata de Elote Dorado La Costeña®
- 1 lata de Pimiento Morrón en Tiras La Costeña®
- 4 cdas de Cebolla blanca picada
- 2 dientes de Ajo
- 4 cdas de Aceite
- 2 tazas de Arroz integral cocido
- 1/2 taza de Caldo de verduras
- Sal y pimienta al gusto
- 1 pza de Aguacate en cubos
- 4 cdas de Cilantro picado

Preparación

1. Licúa el ajo y la cebolla con el Puré de Tomate Condimentado La Costeña®. Reserva.
2. Calienta el aceite en una sartén, vierte la mezcla del puré y sofríe. Añade el arroz, mezcla y reserva.
3. Drena los Frijoles Negros Enteros La Costeña®, el Elote Dorado La Costeña® y el Pimiento Morrón en Tiras La Costeña®. Añádelos al arroz y mezcla.
4. Sirve con aguacate y cilantro





La Costeña[®]

FRIJOLES

NEGROS ENTEROS



COME BIEN



LaCostenaMx



@LaCostenaMx



LaCostenaMx