



vive
Saludable
 Vive Feliz

Recetario

del

Frijol



Gobierno de
México

Educación
 Secretaría de Educación Pública

Salud
 Secretaría de Salud



SNDIF
 SISTEMA NACIONAL PARA
 EL DESARROLLO INTEGRAL
 DE LA FAMILIA



Aguascalientes

vive
Saludable
Vive Feliz



Enfrijoladas

Suaves y llenas de tradición.
El frijol abraza cada tortilla con sabor a hogar.

Ingredientes

- 1 taza de frijoles cocidos
- Tortillas de maíz
- 125 ml de crema
- Queso fresco o panela
- 1 cdita. de manteca
- 1 Ajo
- Cebolla
- Jitomate
- Lechuga
- Aguacate

Preparación

1. **Licúa 1 taza de frijoles cocidos**, 125 ml de crema y 5 chiles chipotle hasta obtener una salsa.
2. **Coloca una cucharadita de manteca** en un sartén caliente y agrega 1 ajo picado y deja sofreír.
3. **Vierte la salsa de frijoles** en el sartén previamente calentando con ajo y manteca, sazona con sal al gusto y deja hervir.
4. **Calienta las tortillas** en un sartén con un poco de aceite.
5. **Sumerge las tortillas calentadas** en la salsa de frijol, rellena de queso panela o fresco, dóblalas como tipo quesadilla.
6. **Coloca las tortillas rellenas de queso** en un plato y baña con más salsa de frijoles.
7. **Agrega crema** y queso al gusto.
8. **Acompaña con lechuga**, jitomate, aguacate y cebolla.
9. **Disfruta estas ricas enfrijoladas** con una deliciosa agua de fruta natural.



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Salud
Secretaría de Salud



SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



Tortitas de plátano macho con amaranto y frijoles refritos

Dulce, salado y delicioso. Una combinación de sabores que te encantará.

Ingredientes

- 2 tazas de amaranto natural
- $\frac{3}{4}$ de taza de harina de maíz
- 1 cucharadita de sal
- 3 plátanos machos
- 1 taza de frijoles refritos

Preparación

1. Cocción de los plátanos:

- Calienta una cacerola con suficiente agua, cuando rompa en hervor, agrega la cucharadita de sal y los tres plátanos machos sin pelar. Cocina durante 15 minutos.

2. Enfriar los plátanos:

- Una vez cocidos, retira los plátanos del agua y deja que se enfríen ligeramente.
- Mientras tanto, coloca la mitad del amaranto en la licuadora y procésalo hasta obtener una textura de harina fina.

3. Preparar el puré de plátano:

- Pela los plátanos cocidos y colócalos en un recipiente amplio. Con ayuda de un tenedor, aplástalos hasta obtener un puré suave y homogéneo.

4. Formar la masa:

- Incorpora el amaranto molido al puré de plátano y mezcla hasta que se integren.
- Añade el amaranto entero y la harina de maíz, mezclando poco a poco hasta obtener una masa firme, densa y un poco pegajosa.

5. Dar forma y rellenar las tortitas:

- Toma porciones de masa y forma pequeñas esferas. Aplánalas ligeramente para darles forma de cazuelita.
- Coloca en el centro una cucharadita de frijoles refritos y cierra con cuidado, presionando los bordes hasta formar una tortita rellena y sellada.

6. Cocción final:

- Calienta un comal o sartén antiadherente sin añadir aceite.
- Cocina las tortitas por ambos lados hasta que tomen un color dorado y una textura firme por fuera, manteniéndose suaves por dentro.

Consejo del chef:

- Para un sabor más intenso, puedes tostar ligeramente el amaranto entero antes de incorporarlo a la masa; esto aportará un aroma más profundo y una textura crujiente muy agradable.



Chiapas



vive
Saludable
Vive Feliz

Chinculguajes

Envuelven el sabor del frijol en tradición. Una joya tradicional chiapaneca que conquista corazones.

Ingredientes

- 1 kg de masa nixtamalizada
- 500 g de frijoles negros cocidos y refritos
- 1 manojo de cilantro fresco, picado finamente
- ½ cebolla blanca, picada finamente
- Chile serrano, al gusto
- 250 g de queso doble crema, desmoronado

Preparación

1. Prepara la masa:

- Amasa la masa nixtamalizada con un poco de agua, si es necesario, para que quede suave y manejable. Si usas harina de maíz, sigue las instrucciones del empaque para prepararla.

2. Integra los ingredientes:

- En un recipiente, mezcla los frijoles refritos, la cebolla, el cilantro y el chile serrano picado. Sazonar con sal al gusto.

3. Forma los chinculguajes:

- Toma una porción de la masa de maíz y forma una tortilla gruesa redonda, coloca en medio una porción de la mezcla de frijoles y cierra la tortilla (llevando al centro las orillas) de tal manera que los frijoles queden totalmente cubiertos, afina la forma.

4. Cocina:

- Pon los chinculguajes a cocer en el comal, primero de un lado y luego del otro, retíralos y sirve con el queso doble crema desmoronado, al gusto y salsa de molcajete.



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Salud
Secretaría de Salud



SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



Durango



Sopa azteca a base de frijoles

Calientita, sabrosa y llena de historia mexicana. El frijol es el alma que da vida a este clásico.

Ingredientes

- 6 tortillas de maíz duras o del día anterior (de preferencia hecha a mano)
- 4 jitomates grandes maduros
- 1/4 de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 2 chiles pasilla secos (uno para el caldo y otro para decorar)

- 1 litro de caldo de pollo o vegetal
- 1 ramita de epazote (opcional, pero muy tradicional)
- Aceite vegetal (suficiente para freír)
- Sal al gusto

Para acompañar

- 1 aguacate maduro, cortado en cubos
- 100 g de queso fresco o panela desmenuzado
- 1/2 taza de crema mexicana
- Gajos de limón
- Cilantro picado (opcional)

Preparación

1. Prepara las tiras de tortilla:

- Corta las tortillas en tiras delgadas (como de 1 cm).
- Fríelas en aceite caliente hasta que queden doradas y crujientes.
- Escúrrelas sobre papel absorbente y reserva.

2. Tuesta y limpia los chiles pasilla y de árbol:

- Quita las semillas y las venas.
- Tuesta ligeramente en un comal o sartén sin aceite solo unos segundos por lado, para que no se quemen.
- Corta uno de los chiles pasilla en tiras finas. Reserva para decorar después.

3. Haz la base de frijoles:

- Pon en el vaso de la licuadora dos tazas de frijoles cocidos, agrega dos dientes de ajo o al gusto, unos 6 chiles de árbol y el chile pasilla, orégano al gusto y licúa. Una vez molidos, guisa como de costumbre, deja que suelten hervor y reserva.

4. Cocina la sopa:

- En una cacerola, pon una cucharadita de manteca de cerdo y sofríe la mezcla licuada unos 5 minutos.
- Añade el resto del caldo, la ramita de epazote y sal al gusto.
- Cocina a fuego medio unos 10-15 minutos, hasta que espese ligeramente.

5. Arma el plato.

- En un tazón o plato hondo, coloca una cama de tiras de tortilla frita.
- Vierte encima los frijoles bien calientes.
- Agrega cubitos de aguacate, queso desmenuzado, un chorrito de crema y las tiritas de chile pasilla frito.
- Decora con cilantro y sirve con gajos de limón.



Hidalgo



vive
Saludable
Vive Feliz

Bocoques de frijol con cilantro

Pequeños, deliciosos y llenos de sabor casero. Frijol y cilantro, una combinación inesperada.

Ingredientes

- Masa de maíz nixtamalizado, 94 g
- Frijoles negros cocidos y machacados (sin grasa), 135 g
- Aceite vegetal (canola o maíz), 2.5 ml (½ cdita.)
- Cilantro fresco picado, 12 g (≈2 cdas.).
- Sal y agua, al gusto

Preparación

1. Para la masa:

- En un recipiente limpio, colocar la masa de maíz nixtamalizado y agregar una pequeña cantidad de agua y sal. Mezclar hasta obtener una consistencia suave, homogénea y moldeable.

2. Incorporación del cilantro:

- Añadir el cilantro fresco picado a la masa y mezclar de manera uniforme para distribuir los ingredientes.

3. Formado de bocoques:

- Dividir la masa en porciones iguales (aproximadamente 47 g por unidad). Formar esferas y aplanarlas ligeramente hasta obtener discos de 1 cm de grosor.

4. Relleno:

- Colocar en el centro de cada disco una porción de frijoles negros machacados (≈ 67 g por unidad). Cerrar cuidadosamente y aplanar nuevamente hasta formar los bocoques.

5. Cocción:

- Precalear un comal o sartén antiadherente a fuego medio. Colocar los bocoques y cocinarlos por ambos lados hasta que adquieran una superficie dorada y una textura firme.
- Si se desea, barnizar con el aceite vegetal medido (2.5 ml) utilizando brocha o atomizador, evitando exceder la cantidad establecida.



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Salud
Secretaría de Salud



SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



Hidalgo



vive
Saludable
Vive Feliz

Huarache verde

Base de nopal, frijoles refritos y todo el sabor de la tradición. Un clásico hidalguense que pisa fuerte.

Ingredientes

- 1 nopal mediano
- Frijoles molidos o refritos
- Queso panela o blanco
- Aguacate
- Jitomate
- Cebolla (opcional)
- Pollo (opcional)
- Sal al gusto

Preparación

1. Todos los **ingredientes frescos** se lavan.
2. **En un comal** se pone a cocer el nopal 6 minutos por lado.
3. **Del lado más cocido se untan bastantes frijoles** y se colocan los demás ingredientes generosamente.
4. **Se puede tapar** para que se gratine el queso.



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Salud
Secretaría de Salud



SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



vive
Saludable
Vive Feliz

Hidalgo



Paste de frijol con chorizo

Tradición minera con corazón mexicano. Exquisita mezcla de frijol y chorizo en un bocado lleno de historia.

Ingredientes

- Harina de trigo, 60g
- Aceite vegetal (masa), 1 cda. (5 g)
- Frijoles cocidos y molidos, 30g
- Cebolla picada, 1 cda.
- Chile serrano o chipotle, al gusto
- Sal y especias, mínima cantidad
- Agua, cantidad necesaria
- Huevo, lo necesario para barnizar

Preparación

1. Para la masa:

- Bate la harina, el aceite vegetal, el agua fría y la sal en un recipiente con la batidora (aditamento de gancho) hasta integrar todo y obtener una masa suave y homogénea. Coloca la masa para pastes en un recipiente, cubre con plástico film y deja reposar a temperatura ambiente por 30 minutos.

2. Para el relleno de frijoles:

- Calienta el aceite en una sartén a temperatura media y sofríe la cebolla y el chile cuaresmeño por 5 minutos, agrega los frijoles y cocina por 3 minutos más. Enfría y reserva.

3. Forma los pastes

- Extiende la masa con un rodillo en una superficie plana con harina, forma un círculo de 15 cm, rellena con frijoles y cierra el paste, presionando con los dedos.

4. Hornea

- **Coloca el paste en una charola** con papel para hornear, barniza con huevo y hornea a 180 °C por 30 minutos. Reserva.

5. Sirve el paste y disfruta.



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Salud
Secretaría de Salud



SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



vive
Saludable
Vive Feliz

Nayarit



Tacos zarandeados de frijol con queso

El sabor ahumado de la leña en una sabrosa tortilla con frijoles y queso. Cada bocado combina tradición, montaña y puro orgullo nayarita.

Ingredientes

- Frijol
- Tortilla
- Queso

Preparación

- Es una preparación que consiste en tortillas de maíz cocinadas a la parrilla con frijoles, complementándose con queso de la Sierra de Nayarit.
- La técnica del “zarandeado” hace alusión a la posición directa al fuego o en una parrilla, volteándolos constantemente con una rejilla para que los tacos alcancen a dorarse o a tostarse ligeramente a la leña, con el sabor ahumado.
- El movimiento constante de los tacos por medio de la parrilla, ayuda a que los alimentos se impregnen de los sabores de la leña.
- A los tacos se les acompaña con queso de la sierra nayarita. Este elemento culinario, ha sido reconocido como identitario de esta región del estado, por su característico sabor de los lácteos desarrollados por los pobladores mediante un proceso artesanal y rudimentario, aprovechándose de la tradición milenaria ganadera de esa zona.
- La tortilla de maíz es también un elemento culinario tradicional. El maíz, así como en la mayoría de los pueblos originarios de nuestro país, es un elemento indispensable que amalgama las tradiciones culturales, entre ellas, las relacionadas a la gastronomía.



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Salud
Secretaría de Salud



SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA



Jorochitos de frijol colado

Del Caribe mexicano llega un manjar ancestral. Frijol colado en su punto, con los tradicionales jorochitos de masa.

Ingredientes

- 1 kg de frijol
- 1 cebolla
- 10 pesos de epazote (aprox. un manojo pequeño)
- ½ kg de manteca
- Sal al gusto
- ½ kg de masa
- 1 chile habanero
- 1 kg de tomate
- Queso al gusto

Preparación

1. Limpieza de los frijoles:

- Coloca los frijoles en un recipiente, retira las impurezas y enjuágalos con agua limpia.

2. Cocción inicial:

- En una olla grande agrega los frijoles, suficiente agua para cubrirlos, sal al gusto y el epazote. Cocina a fuego medio durante 30 minutos hasta que estén suaves.

3. Licuado del frijol:

- Una vez cocidos, deja enfriar un poco los frijoles. Luego, licúalos y cuélalos para obtener una mezcla más fina.

4. Refrito del frijol:

- En una olla a fuego medio coloca ¼ de la manteca, ½ cebolla cortada en tiras, sal al gusto y el chile habanero. Sofríe unos minutos hasta que todo esté cocido, luego añade el frijol licuado y colado.

- **5. Cocina** hasta que la mezcla espese ligeramente.

6. Preparación de la masa:

- En un recipiente coloca la masa, un poco de

- sal y ¼ de la manteca restante. Mezcla bien hasta obtener una masa suave y uniforme.

7. Formado de los jorochitos:

- Con la masa lista, forma bolitas y dales forma alargada o de "pósito"
- Agrégalas directamente a la olla con el frijol espeso y deja cocer a fuego medio por 30 minutos más, hasta que los jorochitos estén bien cocidos.

- Mientras se cuecen los jorochitos, prepara la salsa.

8. Preparación de la salsa:

- Lava los tomates y córtalos en cubos, junto con la media cebolla restante.
- En un sartén, calienta la manteca restante, añade el tomate y la cebolla, sal al gusto y sofríe a fuego medio hasta que el tomate se deshaga y la salsa espese ligeramente.

9. Servir:

- Sirve los jorochitos calientes en un plato hondo, báñalos con la salsa de tomate y espolvorea queso al gusto.



Gallina pinta sonorense

Frijol, maíz y carne de res: la unión del norte en un plato. Sabor fuerte, alma sonorense y orgullo mexicano.

Ingredientes

- 1 kg de carne de res (chambarete, costilla o espinazo, también puedes usar una mezcla)
- 2 tazas de frijol pinto seco
- 2 tazas de maíz pozolero (puede ser precocido)
- 1 cabeza de ajo
- 1 cebolla grande partida en cuatro
- Sal al gusto

Para acompañar:

- Cebolla picada
- Cilantro fresco picado
- Limones en cuartos
- Tortillas de maíz calientes

Preparación

1. Remojar los ingredientes:

- Una noche antes, remoja los frijoles pintos y el maíz pozolero por separado en suficiente agua.
- Al día siguiente, escúrrelos y enjuágalos.

2. Cocer la carne:

- En una olla grande (de preferencia una olla de peltre o de presión), coloca la carne con suficiente agua para cubrirla.
- Agrega la cebolla, el ajo y sal al gusto.
- Cocina a fuego medio durante unos 40–60 minutos (si es olla de presión, unos 30 minutos).

3. Agregar los frijoles y el maíz:

- Cuando la carne esté suave, añade los frijoles pintos y el maíz pozolero.
- Agrega más agua si es necesario (debe cubrir todo).
- Cocina a fuego medio-bajo por 1 hora y media a 2 horas, o hasta que el maíz y los frijoles estén suaves y el caldo espese ligeramente.
- Rectifica la sal.

4. Servir:

- Sirve bien caliente, con trozos de carne, frijoles y maíz en cada plato.
- Acompaña con cebolla, cilantro, chile picado y jugo de limón al gusto.
- Se come con tortillas de maíz recién hechas o tostadas.



vive
Saludable
Vive Feliz

El Plato del Bien Comer Saludable y Sostenible

De temporada y producción local



Nos invita a consumir verduras, frutas, **leguminosas como el frijol** y cereales integrales, y a evitar productos ultraprocesados o con sellos.



Evita productos con sellos



Incorpora más frijoles en tu dieta

El frijol es un alimento rico en fibra y proteína con el que puedes preparar recetas increíbles. Es súper versátil, nutritivo y es base de nuestra dieta y cultura, por eso somos

¡Orgullosamente frijoleros!

Para conocer más:

vidasaludable.gob.mx



Gobierno de
México

Educación
Secretaría de Educación Pública

Salud
Secretaría de Salud



SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA