



Recetario de frijol nacional

2015



Presentación

100% Frijol de Costa Rica es la propuesta del Gobierno de la República, en apoyo a los agricultores de frijol. Esta idea, pretende impulsar la producción, promoción y la comercialización directa por parte de los productores, en cumplimiento de los objetivos enunciados en la Política Sectorial de Desarrollo 2014-2018:

1. Seguridad y soberanía alimentaria
2. Desarrollo de los Territorios Rurales
3. Oportunidades para la juventud del agro y territorios rurales

La trazabilidad y calidad que caracterizan a este frijol, lo harán el preferido del consumidor y será garante del éxito de esta idea productiva. Así que, disfrute de la variedad de platillos que se pueden preparar con el 100% Frijol de Costa Rica, lo mejor que nuestro país produce.

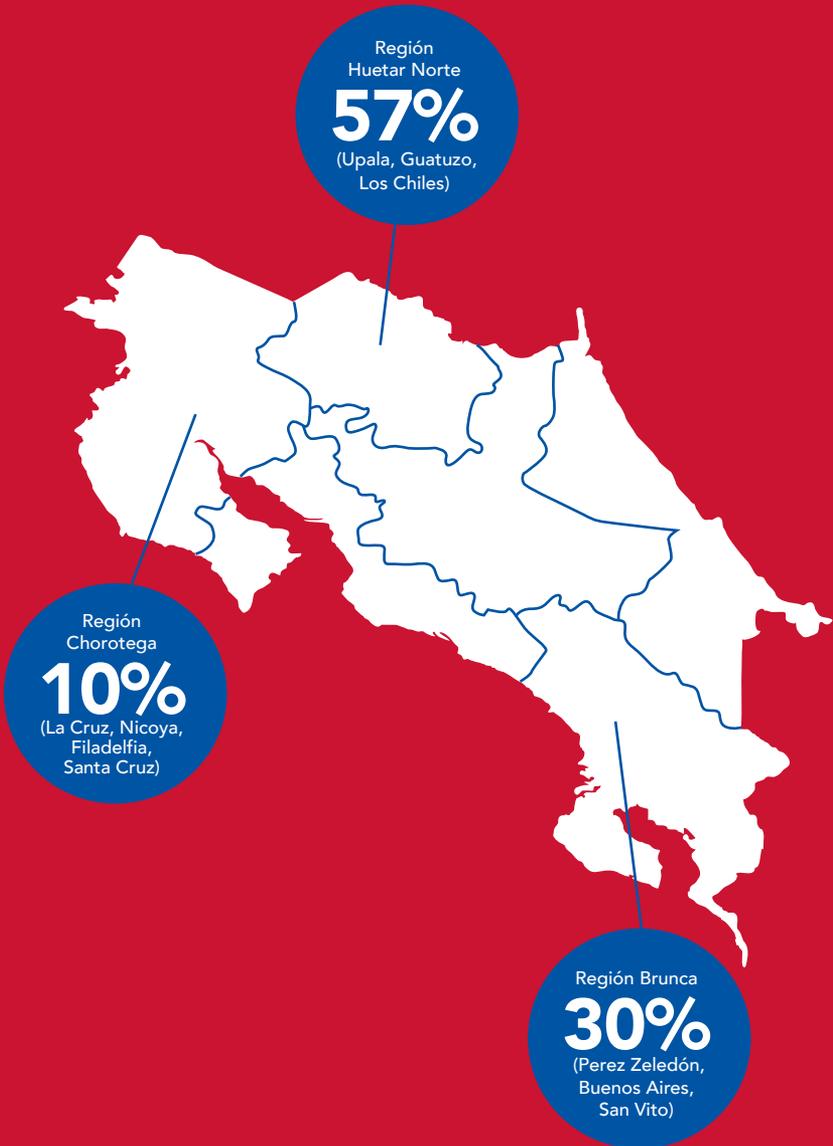
Comercialización

A esta actividad se dedican unos 4,500 pequeños y medianos productores, los cuales en su gran mayoría están agrupados en organizaciones de productores, lo cual les permite comercializar más eficientemente sus productos. El frijol normalmente se comercializa en empaques de 900 gramos, y existen otras variaciones de presentación. En el país el consumo es de 60% frijol negro y 40% frijol rojo, de un aproximado de consumo anual de 51,000 toneladas.

A nivel de comercialización, la misma es realizada por una Industria que compra, empaca y distribuye el frijol por todo

el país. En general es el mismo grupo importador, dado que en Costa Rica apenas se produce el 25% del grano que se consume anualmente. Por esta razón, todos los años se realiza una Declaratoria de Desabasto, para poder importar el grano necesario para cubrir la demanda. Sin embargo, en los últimos dos años una organización de productores también ha incursionado en la venta directa con gran suceso, con el apoyo del Ministerio de Agricultura y Ganadería.

Zonas productoras



¿Por qué son nutritivos?

Y es que los sabrosos frijoles, contienen:

- **Carbohidratos:** el 65% del peso seco del frijol son carbohidratos complejos (almidón y polisacáridos), que son gran fuente de energía.
- **Proteínas:** las leguminosas combinadas con los cereales como el arroz con frijoles, hacen una perfecta combinación que forma una proteína de origen vegetal de muy buena calidad.
- **Fibra:** la cantidad contenida de fibra depende del tipo de frijol, ya que hay más de 25 especies, pero como el

cuerpo necesita 14 g al día y se pueden obtener con 100 g de frijoles, los califica como un excelente alimento.

- **Grasa:** una de sus grandes ventajas es que las cantidades de grasa que contienen son mínimas, ya que 30 g de frijol tienen solamente 1 g de grasa.
- **Minerales:** contiene calcio y hierro, dos de los principales minerales que necesita el cuerpo para realizar sus funciones. Por ejemplo, el hierro es fundamental en la formación de la hemoglobina de la sangre.



Conservación del frijol costarricense

Consideraciones para almacenar grano a nivel casero:

		a) Por el sonido:	b) Usando sal seca:
1	Asegurarse que el grano tenga un bajo contenido de humedad (esté seco). Algunos métodos sencillos de determinación son:	el grano cuando está seco, al ser movido y golpeteo entre sí, produce un sonido parecido al de una teja seca o a un vidrio. Si el grano está húmedo no suena.	se coloca en un frasco de vidrio una porción de sal seca, luego se añade una muestra de grano y se agita la mezcla. Si la sal no se adhiere a la superficie del grano, éste está seco.
2	Que el grano esté libre de insectos: hacer revisiones periódicas, para verificar la no presencia de insectos vivos.		
3	Mantenerlo en un lugar limpio, seco y fresco.		

Valor nutricional

Los frijoles poseen un alto contenido de proteínas, fibra, compuestos minerales y vitaminas del complejo B como la tiamina y riboflavina, además, posee minerales como hierro y calcio.

Tabla de Información Nutricional – Frijol Negro 900 g

Información Nutricional

Tamaño de porción: 100 g
Porciones por empaque: 9

Cantidad por porción

Contenido energético 1189 kJ (285 kcal)

		%VRN*
Grasa Total	0 g	
Grasa saturada	0 g	
Sodio	85 mg	
Carbohidratos	51 g	
Fibra dietética	3 g	
Proteína	20 g	40%
Hierro		50%
Potasio		35%
Calcio		5%

*Porcentaje de Valor de Referencia del Nutriente, dictados por FAO/OMS para una dieta de 8400-10500 kJ.

Tabla de Información Nutricional – Frijol Rojo 900 g

Información Nutricional

Tamaño de porción: 100 g
Porciones por empaque: 9

Cantidad por porción	
Contenido energético 1222 kJ (290 kcal)	
	%VRN*
Grasa Total	0 g
Grasa saturada	0 g
Sodio	125 mg
Carbohidratos	53 g
Fibra dietética	3 g
Proteína	20 g 40%
Hierro	14%
Potasio	49%
Calcio	7%

*Porcentaje de Valor de Referencia del Nutriente, dictados por FAO/OMS para una dieta de 8400-10500 kJ.

Tabla de Información Nutricional – Frijol Mantequilla 400 g

Información Nutricional

Tamaño de porción: 100 g
Porciones por empaque: 4

Cantidad por porción	
Contenido energético 320 kcal (1300 kJ)	
	%VRN*
Grasa Total	0 g
Grasa saturada	0 g
Sodio	0 mg
Carbohidratos	57 g
Fibra dietética	8 g
Proteína	22 g
	%VRN*
Hierro	40%

*Porcentaje de Valor de Referencia del Nutriente, dictados por FAO/OMS para una dieta de 8400-10500 kJ.



Sopa negra

Ingredientes:

- 8 tazas de caldo de frijol negro fresco
- 2 cebollas picadas
- 2 chiles dulces picados
- 2 rollos de culantro picado
- 6 dientes de ajo picados
- 2 cdas. de aceite
- 6 huevos
- 4 cdas. de salsa inglesa
- Tabasco al gusto
- Sal al gusto

Preparación:

1. En una olla vierta el aceite y agregue la cebolla, el culantro, el ajo y el chile dulce. Cocine sin dejar de mover hasta que todo esté suave.
2. Añada el caldo de frijol y la salsa inglesa. Sazone con sal a su gusto.
3. Cocine a fuego medio y una vez que haya hervido agregue los huevos, uno a uno, crudos y en su cáscara, conforme vaya hirviendo la sopa.
4. Agregue tabasco al gusto. Puede acompañar con tortillas y arroz blanco.



Enchiladas de pollo y frijol negro

Ingredientes:

- 1 ½ taza de frijoles negros cocinados a su gusto
- 1 ½ taza de pollo cocido desmenuzado
- 1 taza de maíz dulce
- 1 paquete de tortillas de harina pequeñas
- 2 tazas de queso mozzarella (o de su gusto) rallado
- 1 ½ tazas de salsa de tomate con picante preparada a su gusto (Marinara, Pomodoro, Ranchera)

Preparación:

1. Precaliente el horno a 350 °C. En un tazón amplio, mezcle el pollo, los frijoles, el maíz dulce y una taza del queso rallado.
2. Coloque una cucharada grande de la mezcla sobre la tortilla, extienda y envuelva con cuidado.
3. Coloque en un molde rectangular engrasado de 30 cm con el borde de la tortilla hacia abajo.
4. Repita con el resto de las tortillas y el relleno.
5. Al terminar, vierta la salsa sobre las enchiladas y esparza sobre el molde hasta cubrir las. Decore con el resto del queso rallado.
6. Hornee por 20-30 minutos hasta que el queso se derrita.
7. Sirva de dos a tres enchiladas por porción.



Pechuga de pollo frijol negro

Ingredientes

- 4 filetes de pollo al BBQ
 - Vegetales cocidos a su gusto de color amarillo o anaranjado
 - 4 cdas. de cebolla blanca picada finamente
 - 4 cdas. de chile dulce picado finamente
 - 1 cda. de tomillo fresco
 - 1 cda. de ajo picado finamente
 - 6 lonjas de tocineta picada finamente
 - Sal y pimienta al gusto
- Salsa de frijol negro*
- 1 taza de frijol negro cocidos a su gusto
 - 4 cdas. de cerveza clara
 - 1 taza del caldo de la cocción de los frijoles
 - 2 cdas. de mantequilla o margarina

Preparación:

1. Precaliente un sartén y derrita la mantequilla, agregue la cebolla, el chile dulce, el ajo y la tocineta hasta cristalizar, agregue el tomillo y deje que suelte su aroma.
2. Agregue la cerveza y revuelva.
3. Añada un poco de caldo de frijol y los frijoles y deje que tomen temperatura, retire del sartén.
4. Licúe la mezcla de frijoles hasta lograr la textura de una salsa. Si queda muy espesa utilice más caldo, caso contrario, más frijoles.
5. Salpimiente al gusto y licúe de nuevo, retire y conserve caliente, de preferencia en baño María.
6. Precaliente otro sartén, plancha o parrilla y cocine las pechugas a su gusto.
7. Sirva la pechuga y bañe con la salsa de frijol negro.
8. Acompañe con los vegetales.



Fritos de Frijol

Ingredientes:

- 3 tazas de frijol negro cocido a su gusto
- 6 cdas. de cebolla picada finamente
- 6 cdas. de chile dulce picado finamente
- 2 cdas. de ajo picado finamente
- 2-3 cdas. de mantequilla
- 1 cerveza
- 2 litros de aceite para freír
- 2 tazas de pan molido
- 6 huevos batidos
- 2 tazas de harina
- 2 cdas. de ajo en polvo
- 2 tazas de queso gouda en cubos
- 1½ tazas de queso bagaces
- 1 rollo de papel de cocina absorbente
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Prepare, en tres recipientes extendidos, primero la harina combinada con la sal, la pimienta y ajo en polvo, otro con el huevo batido y el tercero con el pan revuelto con el queso bagaces.
2. Precaliente un sartén y derrita la mantequilla, agregue la cebolla y el chile dulce y cocine hasta cristalizar.
3. Añada el ajo y cristalice, agregue un toque de cerveza y deje que se reduzca.
4. Licúe el frijol negro hasta lograr la consistencia de frijol molido e incorpórelo a la mezcla de olores.
5. Salpimiente y deje secar hasta que el frijol obtenga una consistencia espesa y se pueda moldear, deje enfriar.
6. Haga los "fritos", haciendo una bola mediana, empuje los cubos de queso dentro de la bola de frijol, ciérrelo y continúe hasta que se termine el frijol.
7. Precaliente el aceite.
8. Pase las bolitas primero por la harina, después por el huevo y al final por el pan con el queso, eliminando el exceso en cada paso.
9. Fría hasta que las bolitas estén doradas, pase al papel de cocina, escurra y reserve.



Frijoles, chile, tomate y maíz

Ingredientes:

- 4 tazas de frijoles negros cocidos al gusto
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 1 cebolla grande, finamente picada "brunoise"
- 1 chile dulce rojo mediano, sin semillas y picado en trozos grandes
- 1 zanahoria pequeña, pelada y en cubos
- 1 tallo de apio, en cubos
- 4 dientes de ajo majados
- 2 cdas de paprika
- 2 cditas. de orégano fresco picado
- finamente "brunoise"
- 1 cdita. de comino molido
- 800 g de tomates enteros cortados en cubos
- 1 taza de agua
- 2-3 cdas de salsa de soya baja en sodio
- 3 elotes cocidos, desgranados y fríos
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: 1-2 chiles panameños enteros y sin romper

Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla antiadherente a fuego medio-alto. Agregue la cebolla, el chile dulce, la zanahoria, el apio, los chiles panameños (opcional) con cuidado de no romperlos y el ajo.
2. Cocine hasta que las verduras estén suaves, unos 5 minutos aproximadamente.
3. Agregue la paprika, el orégano y el comino. Cocine por 1 minuto.
4. Agregue el tomate, los frijoles, el agua y la salsa de soya.
5. Sin tapar, cocine a fuego lento por unos 30 minutos, revolviendo de vez en cuando.
6. Agregue los granos de elote y cocine a fuego lento por unos 10 minutos más.
7. Sirva de inmediato o reserve en frío.



Delicias del frijol

Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles rojos ya cocidos a su gusto
- 2 tazas de arroz 99% grano entero recién preparado
- 250 g de chicharrón posta de cerdo ya cocinado, en trozos
- Chips de maíz tostados al gusto

Preparación:

1. Prepare el "Pico de Gallo" mezclando el tomate, la cebolla y el chile dulce, agregue la sal y el jugo de limón al gusto, rectifique la sazón y de último agregue el culantro recién picado. Reserve en frío.
2. En un tazón o plato sopero, agregue primero un "asiento" de frijoles con caldito, luego coloque una

Para el "Pico de Gallo":

- Tomate cortado en cubos
- Cebolla blanca picada finamente "brunoise"
- Chile dulce verde picado finamente "brunoise"
- ¼ rollo de culantro lavado y seco
- Jugo de limón mandarina o mesino al gusto
- Sal al gusto

capa de arroz, chicharrones y cubra con el pico de gallo.

3. Coloque las tortillitas alrededor del tazón o entre los ingredientes.
4. Sirva inmediatamente después de preparado y déjese llevar por el sabor típico costarricense. ¡Buen provecho!



Pastel de plátano maduro y frijoles

Ingredientes:

- 2 tazas de frijol rojo, cocinados al gusto
- 4 plátanos maduros, sin cáscara
- 2 cdas. de azúcar
- 1 huevo
- ½ taza de queso blanco, rallado
- 2 cdas. de harina

Preparación:

1. Cocine los plátanos maduros con el agua y el azúcar. Cuando estén suaves pero aún firmes, escúrralos y hágalos puré. Añada el huevo, el queso y la harina. Coloque en un pyrex o recipiente para horno.
2. Muela los frijoles y coloque en el recipiente sobre el puré de plátano.
3. Luego agregue una capa de queso blanco tierno y otra de queso mozzarella.

Luego agregue una capa de queso blanco tierno y otra de queso mozzarella.

3. Lleve al horno a temperatura media por unos 20 minutos hasta que el queso derrita y se gratine.



Frijoles con carne y tomillo

Ingredientes:

- 3 tazas de frijoles rojos, previamente cocinados
- 300 g de carne molida
- ¼ taza de aceite
- 100 g de tocineta picada
- 3 dientes de ajo picados
- ½ cebolla finamente picada
- ½ chile dulce finamente picado
- 1 ramita de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 1 cdita de comino
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación:

1. En una sartén a fuego medio agregue el aceite. Cuando esté caliente, incorpore la tocineta y cocine por unos minutos para dar sabor.
2. Agregue la cebolla, el chile dulce, los ajos y el tomillo. Mezcle hasta que estén cocinados y luego agregue el laurel.
3. Incorpore la carne molida y cocine hasta que quede sueltita. Cuando ya esté cocinada, agregue los frijoles y mantenga a fuego medio hasta que estén calientes.
4. Agregue el comino y verifique la sazón.



Rice and beans

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles rojos cocinados
- 3 tazas de arroz blanco 95% grano entero cocinado
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 1 cebolla picada finamente
- 4 ajos triturados
- 1 cda. de jengibre rallado
- 3 ramas de tomillo fresco
- 1 chile Scotch Bonnet (chile panameño)
- 1 ½ taza de leche de coco (no dulce)
- ½ taza de caldo de pollo o pescado
- ¼ cda. de sal
- ¼ cda. de pimienta negra
- ¼ cda. de pimienta de Jamaica

Preparación:

1. En una sartén, cocine la cebolla, tomillo y chile picante entero a fuego medio por tres minutos.
2. Agregue el jengibre y el ajo y cocine por un minuto más.
3. Incorpore la leche de coco, el caldo y especias y lleve a ebullición.
4. Añada el arroz y los frijoles rojos, mezcle muy bien y baje a fuego lento.
5. Cocine removiendo por tres minutos hasta que la mayoría del líquido se haya evaporado.
6. Ajuste sabores y sirva acompañado de pollo o pescado.



Ensalada de frijol con pejibaye

Ingredientes:

- 2 aguacates maduros cortados en cubos
- 4 pejibayes cocinados cortados en cubos
- 1 taza de frijoles rojos cocinados
- ½ rollo de culantro picado
- 1 cebolla finamente picada
- Jugo de 2 limones mesinos
- 3 cdas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra al gusto

Preparación:

1. En un tazón hondo, agregue todos los ingredientes y sirva frío.



Burritos de frijol con queso crema

Ingredientes:

- 2 tortillas de harina de trigo
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña picada
- ½ chile dulce picado
- 1 cdita. de ajo picado
- 1 taza de frijoles mantequilla cocinados
- 3 onzas de queso crema
- ½ cditas. de sal
- 2 cdas. de culantro fresco picado

Preparación:

1. Caliente las tortillas a la plancha.
2. Coloque el aceite en una sartén mediana, a fuego medio. Saltee la cebolla y el chile dulce durante dos minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Añada los frijoles en la sartén, mezcle y cocine durante 3 minutos majándolos.
4. Corte el queso crema en cubos y agregue a la sartén junto con la sal. Cocine durante dos minutos más.
5. Retire del fuego, añada el culantro y mezcle.
6. Coloque la mitad de la mezcla en el centro de cada tortilla y enrolle.



Hummus de frijol

Ingredientes:

- 1 kg de frijoles mantequilla
- 1 rollo de culantro coyote picado
- 1 taza de cebolla picada
- 2 ramitas de tomillo
- 1 cda. de orégano
- ½ taza de apio picado
- 300 g de zanahoria entera
- Sal al gusto
- 2 cdas. de jugo de limón
- ¼ cdita. de comino en polvo
- ¼ cdita. de chile jalapeño
- 2 cdas. de caldo de los frijoles
- ¼ cdita. de paprika
- 300 g de chorizo criollo
- ½ lata de cerveza
- 3 dientes de ajo

Preparación:

1. Cocine el frijol mantequilla en abundante agua junto con el culantro coyote, la cebolla, el tomillo, el orégano, el apio, la zanahoria, y la sal. Una vez que estén suaves, escurra, separe el caldo y reserve los frijoles.
2. En una sartén, fría el chorizo junto con la cerveza y reserve.
3. Mezcle en el procesador los frijoles, el jugo de limón, el comino, el chile jalapeño, la paprika, el chorizo, el ajo y el caldo de frijol.
4. Procese hasta obtener una mezcla suave y sirva acompañado de tostadas.

Don Frijol

100% COSTARRICENSE



99%

LIMPIOS Y
ESCOGIDOS

PRIMERA
CALIDAD

Disfrute el
sabor y la
suavidad de
Don Frijol
y apoye
al frijolero
nacional.

Encuentre estos productos en los
supermercados:

Walmart

