

Frejol Negro

El frijol negro es una variedad de frijol comúnmente cultivada y utilizada en la cocina de América Latina, México y el Caribe. Es una legumbre rica en proteínas y carbohidratos, y se utiliza en una variedad de platos, como salsas, guisos y ensaladas. También se utiliza para hacer frijoles negros refritos y se considera un ingrediente esencial en la cocina Tex-Mex. Es considerado un alimento muy nutritivo ya que es rico en proteínas, fibra, hierro, zinc y vitaminas del complejo B.

Su preparación de consumo se basa en remojar por una noche los frijoles, para después drenar y lavar varias veces los frijoles, consecuentemente se ponen en una olla llena de agua, se lleva a ebullición y se reduce el fuego. Los frijoles se cocinan por 1-2 horas hasta que se suavizan, no olvidar remover y si es necesario, agregar más agua para evitar que se sequen. Una vez cocidos, drene los frijoles y use como desee. Puede agregar sal y especias al gusto antes de servir.