

Real

RECETARIO

realmente nutritivo



SALUDABLE
HEALTHY

NUTRI-SCORE
A B C D E

GLUTEN FREE

Mung Beans

Contenido Neto
1 KG
CPE 0000000000



Frijol Mungo: El Superalimento que impulsa tu bienestar



Pequeño pero poderoso, es un tesoro nutricional que merece un lugar especial en nuestra cocina.

Versátil y delicioso, este superalimento se adapta a una gran variedad de preparaciones, desde ensaladas frescas hasta platos principales reconfortantes.

¡Descubre cómo el frijol mungo puede transformar tus comidas!

Frijol Mungo precocido, la base nutritiva para todas tus recetas

Preparación

1. Remojo (opcional, pero recomendado):

- Aunque el frijol mungo precocido ya ha sido sometido a un proceso de cocción parcial, remojarlo puede ayudar a suavizarlo aún más y a reducir el tiempo de cocción final.
- Si decides remojarlo, coloca los frijoles en un recipiente con agua fría y déjalos en remojo durante al menos 30 minutos, o incluso durante la noche.
- Luego, escúrrelos y enjuégalos bien.

2. Cocción:

- Coloca los frijoles mungo precocidos en una olla y cúbrelos con agua o caldo de verduras.
- Lleva el agua a ebullición y luego reduce el fuego a bajo.
- Cocina los frijoles a fuego lento durante unos 10-15 minutos, o hasta que estén tiernos pero aún firmes.
- El tiempo de cocción puede variar dependiendo del grado de precocción de los frijoles, así que es importante probarlos regularmente.

3. Sazonado (opcional):

- Si deseas agregar más sabor a tus frijoles mungo precocidos, puedes sazonarlos durante la cocción.
- Agrega sal, pimienta, hierbas y especias al gusto.
- También puedes incorporar verduras picadas, como cebolla, ajo, zanahoria o apio, para crear un sofrito básico.

4. Escurrido:

- Una vez que los frijoles estén tiernos, retíralos del fuego y escúrrelos bien.

Tips adicionales:

- Si no tienes tiempo para remojar los frijoles, puedes cocinarlos directamente, pero es posible que necesiten un poco más de tiempo de cocción.
- Para un sabor más intenso, puedes utilizar caldo de verduras en lugar de agua.
- Al momento de hacer el sofrito, es muy importante tener en cuenta que el ajo no se queme, ya que este le daría un mal sabor a la preparación, por lo cual se recomienda agregarlo casi al final, luego de que la cebolla y el pimentón se hallan cristalizado.
- En caso de desear una consistencia más cremosa, puede aplastar con la ayuda de un tenedor o con un pisa papas, un poco de los frijoles, y luego revolverlos con el resto.

Recetas

01



Ensalada de aguacate y Frijol Mungo

02



Hamburguesas Vegetarianas

03



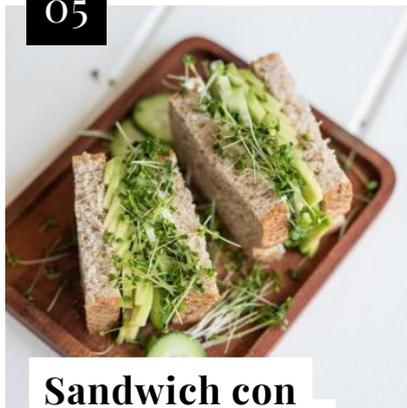
Sopa reconfortante de Frijol y vegetales

04



Curry de Frijol mungo con Coco

05



Sandwich con Germinados de Frijol

06



Croquetas de Frijol Mungo

07



Frijol Salteado con Jengibre

08



Frijol en salsa de tomate y especias

09



Frijol con arroz y coco



Ensalada de aguacate y frijol mungo

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
15 minutos.

Número de comensales:
4 comensales.

Ingredientes:

- 1 taza de frijol mungo cocido
- 1 aguacate, en cubos
- 1/2 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1/4 taza de cebolla roja, finamente picada
- 1/4 taza de cilantro fresco, finamente picado
- 1/4 taza de limón fresco, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Utensilios necesarios:

- Tazón grande
- Tazón pequeño
- Cuchillo
- Cucharilla para medir

Preparación

1. Lava previamente y corta: El Tomate, la cebolla, el cilantro y el Aguacate
2. En un tazón grande, combina el frijol mungo cocido, el aguacate, los tomates cherry, la cebolla roja y el cilantro.
3. En un tazón pequeño, mezcla el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
4. Vierte el aderezo sobre la ensalada y mezcla suavemente.
5. Sirve fría y disfruta.

Hamburguesas vegetarianas



Número de comensales:

4 comensales.

Dificultad:

Media

Tiempo de preparación:

30 minutos.

Ingredientes:

- 2 tazas de frijol mungo cocido
- 1/2 taza de pan rallado
- 1/4 taza de cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 zanahoria, rallada
- 1 huevo (opcional, para ligar)
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva para cocinar

Utensilios necesarios:

- Triturador

Preparación

1. En un tazón grande, tritura el frijol mungo cocido con un tenedor o un machacador de papas.
2. Agrega el pan rallado, la cebolla, el ajo, la zanahoria, el huevo (si lo usas), el comino, la sal y la pimienta. Mezcla bien.
3. Forma hamburguesas con la mezcla.
4. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio.
5. Cocina las hamburguesas durante 5-7 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas.
6. Sirve en pan de hamburguesa con tus ingredientes favoritos.



Sopa reconfortante de frijol y verduras

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
5 minutos.

Número de comensales:
6 comensales.

Ingredientes:

- o 1 taza de frijol mungo cocido
- o 1 cebolla, picada
- o 2 zanahorias, en cubos
- o 2 tallos de apio, picados
- o 2 dientes de ajo, picados
- o 4 tazas de caldo de verduras
- o 1 hoja de laurel
- o 1 cucharadita de tomillo seco
- o Sal y pimienta al gusto
- o Perejil fresco, picado (para decorar)

Utensilios necesarios:

- Olla grande

Preparación

1. En una olla grande, sofríe la cebolla, las zanahorias y el apio hasta que estén tiernos.
2. Agrega el ajo y cocina por 1 minuto más.
3. Vierte el caldo de verduras, el frijol mungo cocido, la hoja de laurel, el tomillo, la sal y la pimienta.
4. Lleva a ebullición, luego reduce el fuego y cocina a fuego lento durante 20 minutos.
5. Retira la hoja de laurel.
6. Sirve caliente, decorado con perejil fresco.

Curry de Frijol Mungo con Coco



Número de comensales: **4 comensales.**

Dificultad: **Media**

Tiempo de preparación: **35 minutos.**

Ingredientes:

- 1 taza de frijol mungo cocido
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 trozo de jengibre fresco, rallado
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1 lata de leche de coco
- 1/2 taza de caldo de verduras
- Espinacas frescas
- Sal y pimienta al gusto
- Arroz integral cocido (para acompañar)

Utensilios necesarios:

- Sartén grande

Preparación

1. En una sartén grande, sofríe la cebolla, el ajo y el jengibre hasta que estén fragantes.
2. Agrega el curry en polvo y la cúrcuma, y cocina por 1 minuto más.
3. Vierte la leche de coco y el caldo de verduras.
4. Agrega el frijol mungo cocido y las espinacas.
5. Cocina a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que las espinacas estén marchitas.
6. Sazona con sal y pimienta al gusto.
7. Sirve caliente con arroz integral cocido.



Germinados de Frijol mungo en Sandwich

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
10 minutos.

Número de comensales:
1 comensal

Ingredientes:

- Pan de sandwich al gusto
- Germinados de frijol mungo
- Hummus
- Rodajas de tomate
- Rodajas de pepino
- Hojas de lechuga
- Aguacate en rodajas

Preparación

1. Unta hummus en ambas rebanadas de pan.
2. Coloca las rodajas de tomate, pepino, aguacate y las hojas de lechuga sobre una de las rebanadas.
3. Agrega los germinados de frijol mungo.
4. Cubre con la otra rebanada de pan.
5. Corta por la mitad y disfruta.

Utensilios necesarios:

- Plato
- Cuchillo



Croquetas de Frijol Mungo y espinacas

Número de comensales: **4 comensales.**

Dificultad: **Media**

Tiempo de preparación: **40 minutos.**

Ingredientes:

- 2 tazas de frijol mungo cocido
- 1 taza de espinacas frescas, picadas
- 1/2 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 taza de pan rallado
- 1 huevo
- 1 cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para freír

Utensilios necesarios:

- Sartén grande
- Tazón
- Plato

Preparación

1. Tritura el frijol mungo cocido en un tazón grande.
2. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
3. Agrega las espinacas y cocina hasta que se marchiten.
4. Combina el frijol mungo triturado, las espinacas, el pan rallado, el huevo, el comino, la sal y la pimienta.
5. Forma croquetas con la mezcla.
6. Fríe las croquetas en aceite caliente hasta que estén doradas.
7. Sirve calientes



Frijol salteado con jengibre

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
25 minutos.

Número de comensales:
4 comensales

Ingredientes:

- 2 tazas de frijol mungo cocido
- 1 pimiento rojo, en tiras
- 1 zanahoria, en rodajas
- 1 brócoli pequeño, en floretes
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 trozo de jengibre fresco, rallado
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de aceite de sésamo

Utensilios necesarios:

- Sartén
- Olla

Preparación

1. Saltea el ajo y el jengibre en aceite de sésamo hasta que estén fragantes.
2. Agrega el pimiento, la zanahoria y el brócoli, y cocina hasta que estén tiernos pero crujientes.
3. Incorpora el frijol mungo cocido y la salsa de soja.
4. Cocina por unos minutos hasta que todo esté caliente.
5. Sirve caliente, decorado con semillas de sésamo.

Frijol en salsa de tomate y especias

Número de comensales: **4 comensales.**

Dificultad: **Media**

Tiempo de preparación: **30 minutos.**

Ingredientes:

- 2 tazas de frijol mungo cocido
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lata de tomates triturados
- 1 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/4 cucharadita de cayena (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

Utensilios necesarios:

- Sartén grande
- Tazón
- Plato

Preparación

1. Sofríe la cebolla y el ajo en aceite de oliva hasta que estén dorados.
2. Agrega los tomates triturados, el comino, el pimentón y la cayena (si la usas).
3. Cocina a fuego lento durante 15 minutos.
4. Incorpora el frijol mungo cocido y cocina por unos minutos más.
5. Sazona con sal y pimienta al gusto.
6. Sirve caliente.



Frijol con arroz y coco

Dificultad:
Fácil.

Tiempo de preparación:
30 minutos.

Número de comensales:
4 comensales

Ingredientes:

- 1 taza de arroz al gusto
- 2 tazas de frijol mungo cocido
- 1 lata de leche de coco
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 trozo de jengibre fresco, rallado
- Curry en polvo al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Utensilios necesarios:

- Sartén
- Olla

Preparación

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete en que esté empacado el producto
2. Sofríe la cebolla, el ajo y el jengibre en una sartén.
3. Agrega el curry en polvo y cocina por 1 minuto.
4. Incorpora la leche de coco y el frijol mungo cocido.
5. Cocina a fuego lento durante 10 minutos.
6. Mezcla con el arroz cocido y sirve caliente.

Descubre la calidad y frescura de nuestro frijol mungo para preparar estas y muchas más recetas deliciosas.

Visita nuestra **tienda en línea** o encuentra nuestros productos en:

Contáctanos

Director de Negocios Internacionales

Sergio Alejandro González

+1 786 660 8739

+58 424 583 7051

Gerente de Negocios Internacionales

Jennifer Schell

+58 424 5087290

jennifer.schell@bel.com.ve

Departamento de Exportaciones

Lulibeth Valdivia

+58 414 552 9106

E-mail:

info@agropecuariasanmarino.com

Instagram:

[@agropecuariasanmarino](https://www.instagram.com/agropecuariasanmarino)



Agropecuaria
San Marino

**Extensión Av. Los Leones con Av. Terepaima Torre Bel,
Business Center, Piso 20**

