Tiempos de cocción de legumbres: olla normal y a presión

Los tiempos cambian mucho según la edad de la legumbre y el remojo. Usa estos rangos como punto de partida y prueba una legumbre antes de apagar: debe estar tierna por dentro, sin dureza.

Actualizado el 17 de noviembre de 2026. Cómo elaboramos las tablas.

⚠ Seguridad

- Alubias rojas o frijoles kidney: son especialmente ricos en lectinas, y comerlas poco cocidas puede provocar malestar digestivo. Hiérvelas con fuerza al menos 10 minutos antes de seguir cocinándolas y no las cocines directamente en olla de cocción lenta.
- En olla a presión, deja que la presión baje sola (liberación natural) y no llenes la olla más de la mitad: las legumbres hacen espuma y abrir la válvula de golpe puede proyectar líquido hirviendo. Los minutos de las tablas con liberación rápida sirven igual; con liberación natural quedan algo más tiernas.

Tiempos de cocción de legumbres: olla normal y a presión

LEGUMBRE	OLLA NORMAL (REMOJADA)	OLLA A PRESIÓN (SIN REMOJO)	OLLA A PRESIÓN (REMOJADA)
Garbanzos	30-60	15-40	10-15
Lentejas verdes o pardinas	hasta 60	4-6	no hace falta
Alubias blancas pequeñas o frijoles navy	90-120	20-35	7-8

LEGUMBRE	OLLA NORMAL (REMOJADA)	OLLA A PRESIÓN (SIN REMOJO)	OLLA A PRESIÓN (REMOJADA)
Alubias negras o frijoles negros	60-120	20-30	4-6
Alubias pintas o frijoles pintos	90-120	15-25	6-9
Alubias rojas o frijoles kidney	60-120	15-30	7-8
Alubias blancas grandes (Great Northern)	45-60	25-30	7-8
Lentejas rojas (partidas)	-	1-2	no hace falta
Alubias cannellini	-	25-30	6-9
Judías de ojo negro o frijoles carita	30-60 (sin remojo)	6-7	4-5
Habas lima o frijoles de Lima	60-90	12-14	3-6
Guisantes o chícharos secos	-	16-20	10-12

Notas

- Remojo: 450 g (2 tazas) de legumbre, unos 2,4 litros de agua fría y 8 horas o toda la noche, en la nevera o refrigerador si pasa de 4 horas. Remojo rápido: 1,4 litros de agua, 2-3 minutos de hervor, tapar y dejar reposar 1 hora. Escurre y aclara antes de cocer.

- Lentejas y guisantes secos no necesitan remojo. Las judías de ojo negro tampoco para la olla normal.
- Olla normal: tiempo a fuego suave desde que empieza a hervir, con agua fresca (unos 6 tazas por 450 g de legumbre). Las guías divergen y por eso los rangos son amplios; empieza a probar pasada la primera hora.
- Olla a presión sin remojo: intervalo que cubre una guía universitaria (olla eléctrica de 6 litros, a alta presión, con 20 minutos de liberación natural) y la tabla de Instant Pot (liberación rápida). Con liberación natural, el tiempo total en la olla es mayor.
- Olla a presión con remojo: valores de Instant Pot a alta presión con liberación rápida.
- Llena la olla a presión como máximo hasta la mitad: las legumbres espuman y se hinchan. Añadir 1-4 cucharadas de aceite por 450 g reduce la espuma.
- Sal y ácidos (tomate, limón, vinagre, vino) al final: retrasan el ablandado. Más altitud, más tiempo: en olla a presión suma un 5 % por cada 300 metros por encima de 600 metros.
- Garbanzos en olla normal: una de las fuentes da solo 30-60 minutos tras el remojo; las legumbres viejas pueden tardar bastante más. Una raya (-) indica que las fuentes no dan ese dato.

Fuentes

- North Dakota State University Extension: Dry Beans, Pressure Cook to Save Money and Time (FN1939) (https://www.ndsu.edu/agriculture/sites/default/files/2024-04/fn1939.pdf)
- University of Maine Cooperative Extension: How to Store and Cook Dried Beans (https://extension.umaine.edu/food-health/2021/09/02/how-to-store-and-cook-dried-beans/)
- University of Nebraska-Lincoln Extension: How to Cook Dry Beans from Scratch (https://food.unl.edu/article/how-cook-dry-beans-scratch)
- Colorado State University Extension: Cooking Dry Beans (https://extension.colostate.edu/resource/cooking-dry-beans/)
- Instant Pot: cooking times at high pressure (https://www.instantpot.nl/en/blog-en/how-to-use/instant-pot-kooktijden-hoge-druk-de-en/)

https://consejosytrucos.org/cocina/tiempos-de-coccion-de-legumbres/