

GLEANERSEST. 1977
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

www.gcfb.org

(313) 923-3535

MANERAS SALUDABLES

EJOTES VERDES ENLATADOS



Consejos de Preparación:

- Ecurrir y enjuagar los ejotes verdes enlatadas para reducir el sodio (sal)
- Obtenga sus verduras diarias agregando ejotes verdes a sopas, guisos, pastas y guisos
- Agréguelo a la sartén de macarrones con queso o hamburguesa para una mayor nutrición
- Mezcle los ejotes verdes calientes con una cucharadita de mantequilla derretida, una cucharada de queso rallado y una pizca de hojuelas de pimienta rojo para acompañar

RECETAS

Sartén de Papas & Ejotes Verdes

Ingredientes:

3 tazas de papas (frescas o enlatadas), picadas

1 lata (14 oz) de ejotes, escurridos y enjuagados

2 dientes de ajo, picados (o 2 cucharaditas de ajo en polvo)

3/4 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de hierbas secas (orégano, perejil, albahaca)

Pimienta negra al gusto

Direcciones:

1. Ponga a hervir una olla grande de agua con sal. Hervir las papas durante 15-20 minutos (o hasta que estén tiernas con un tenedor) y escurrir. Si usa papas enlatadas, omita este paso.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las papas y séquelas, revolviendo una vez cada 3-5 minutos, hasta que aproximadamente la mitad de ellas estén doradas, aproximadamente 5-10 minutos.
3. Agregue el ajo y los ejotes verdes a la sartén y continúe salteando hasta que estén fragantes y calientes.
4. Sazone la sartén con sal, hierbas y un poco de pimienta negra.

Ejotes Verdes y Tomate

Ingredientes:

1 cebolla picada

2 latas (14.5 oz) de ejotes, escurridos y enjuagados

1 (14.5 oz) lata de tomates cortados en cubitos, sin escurrir

1/2 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta

1/4 cucharadita de ajo en polvo

Direcciones:

1. Coloque todos los ingredientes en una olla mediana a fuego medio-alto. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mezcla comience a burbujear.
2. Reduce el fuego a bajo y la cubra la olla. Cocine a fuego lento durante 10-15 minutos. Sirva caliente.

Cacerola de Ejotes Verdes

Ingredientes:

3 latas (14.5 oz) de ejotes verdes, escurridos y enjuagados

2-3 cucharadas de aceite, divídalo

1 cebolla mediana, picada

1 diente de ajo, picado (o 1 cucharadita de ajo en polvo)

3 cucharadas de harina para todo uso

3/4 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta negra

2 1/2 tazas de leche baja en grasa

1/2 taza de pan rallado integral (opcional)

1/2 taza de queso rallado (opcional)

Direcciones:

1. Precaliente a 400 ° F. Engrase una charola para hornear de 13x9 pulgadas.
2. Caliente 1 cucharada de aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté dorada color marrón, de 5 a 8 minutos. Agregue harina, sal, pimienta y ajo. Cocine 1 minuto más, revolviendo constantemente.
3. Agregue la leche y revuelva, cubra todos los trozos de cebolla dorados. Cocine, revolviendo, hasta que la salsa esté burbujeante y lo suficientemente espesa como para pegarse en la parte de atrás de la cuchara, aproximadamente 4 minutos. Retirar del fuego y agregar los ejotes verdes.
4. Si lo usa, combine el pan rallado y 1 cucharadita de aceite en un plato pequeño.
5. Agregue la mezcla de ejotes verdes a la charola para hornear. Espolvoree la mezcla de pan rallado y/o queso sobre los ejotes verdes.
6. Hornee durante 15-20 minutos o hasta que la cazuela esté burbujeante y la parte superior se haya dorado ligeramente. Servir caliente.

Busca mas en linea en: www.gcfb.org/recipes_resources



HAGALO UNA COMIDA: RECETAS



Ejotes Verdes al Ajo

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 2 cucharadas de aceite | Sal y pimienta al gusto |
| 2 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo) | 2 cucharadas de salsa de soya (opcional) |
| 2 latas (14 oz) de ejotes verdes, escurridos y enjuagados | 1/2 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo (opcional) |

Direcciones:

1. En una sartén grande a fuego medio, agregue el aceite y luego el ajo y cocine, revolviendo con frecuencia, durante unos 30 segundos. Si usa ajo en polvo, omita este paso y agréguelo durante el paso 2.
2. Agregue los ejotes verdes, la salsa de soya y sazone con sal y pimienta. Agregue hojuelas de pimienta rojo si lo desea. Cocine hasta que los ejotes estén bien calientes.

Ensalada de Tres Frijoles

Ingredientes:

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 2 latas (15 oz) de frijoles, escurridos y enjuagados (use cualquier tipo de frijol, pero trate de usar 2 tipos diferentes) | 2 cucharadas de vinagre |
| 2 cucharadas de aceite | 1 cucharadita de condimento italiano |
| 1 lata (14 oz) de ejotes, escurridos y enjuagados | 1/2 cucharadita de ajo en polvo |
| 1 cebolla mediana, cortada en cubitos | 1/4 cucharadita de sal |
| 1 pimienta, picado | 1/4 cucharadita de pimienta negra |
| 1/4 taza de aderezo italiano | |

Direcciones:

1. En un tazón grande, combine las judías verdes, los frijoles enlatados, la cebolla y el pimienta.
2. Mezcle el aceite, el vinagre, el condimento italiano, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Vierta sobre la ensalada.
3. Mezcle las verduras y guárdelas en el refrigerador durante al menos una hora.
4. Escurre el exceso de líquido antes de servir.

Sopa Tres Hermanas

Ingredientes:

- | | |
|---|---|
| 1 cucharada de aceite | 4 tazas de caldo de pollo, caldo de verduras o agua |
| 1 cebolla grande, picada | 2 cucharadas de mantequilla derretida |
| 2 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo) | 2 cucharadas de harina |
| 1 lata (14.5 oz) de ejotes verdes, escurridos y enjuagados | 1 cucharadita de salvia seca u otra hierba (opcional) |
| 1 lata (14.5 oz) de maíz o maíz, escurridos y enjuagados | 1 lata (14.5 oz) de papas, escurridos |
| 1 lata (14.5 oz) de frijoles (de cualquier tipo), sal y pimienta escurridos y enjuagados al gusto | |

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto; agregue la cebolla y cocine hasta que se dore, aproximadamente 5-7 minutos.
2. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto más, revolviendo constantemente.
3. Agregue los ingredientes restantes y deje hervir; reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento, hasta que las verduras estén suaves, aproximadamente 10 minutos.
4. En un tazón pequeño, mezcle la mantequilla derretida y la harina sin dejar grumos. Revuelva en la sopa.
5. Aumente el fuego a medio y cocine por 5 minutos más, o hasta que la sopa espese.
6. Sal y pimienta al gusto. Sirva caliente.

Cacerola de Cena Sencilla

Ingredientes:

- 3-4 tazas de arroz integral cocido, pasta integral, fideos de huevo O papas en cubos cocidas
- 1 taza de pollo, atún o salmón enlatados, escurridos
- 1-2 cucharaditas de hierbas secas
- 1 lata (15 oz) de ejotes, escurridos y enjuagados
- 1 lata (16oz) de tomates cortados en cubitos O 1 lata (10 oz) de crema de champiñones / sopa de pollo + 1/2 taza de leche

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 ° F
2. Combine todos los ingredientes en una cazuela engrasada
3. Hornee durante 20-25 minutos.
4. En microondas también puede, al 50% de potencia durante 15-30 minutos, revolviendo según sea necesario. Sirva caliente.

Busca mas en linea en: www.gcfb.org/recipes_resources