



# EJOTES (Judias)



¡Son buenos por naturaleza!

- Bajo en grasas y calorías.
- Buena fuente de fibra dietética.
- Ricos en vitamina C para un sistema inmunológico saludable

## Consejos de almacenamiento:

No lave los ejotes hasta que estén listos para comer.

Para mantenerlos frescos, guárdelos en una bolsa de plástico ligeramente cerrada en el refrigerador.

Coma dentro de 3-5 días.

¿Demasiado de una cosa buena?

¡Congélalos!

Hierva los Ejotes (cortados o enteros) durante 3 minutos, luego transfíralos a un recipiente lleno de agua con hielos. Escurrir, secar y almacenar en un recipiente apto para congelador durante 4-6 meses.

## Consejos de Preparacion:

- Enjuague los ejotes con agua corriente y séquelos.
- Corte la parte superior y la cola de los ejotes.
- Para un corte rápido: alinee los ejotes, manténgalos firmes, corte las puntas y de una vez deséchelas. Repite con el otro lado.
- Deje los ejotes enteros o córtelos en trozos más cortos, según desee.

## • Formas de comer Ejotes Verdes:

**Cómelos crudos.** Disfrútelo con hummus o ranch bajo en grasas para un refrigerio saludable. ¡Córtelos y agréguelos a ensaladas verdes y ensaladas de pasta!



**Agréguelos a sopas y guisos.** Cocine los ejotes durante unos 5 minutos en un líquido hirviendo.

**Sofríelos.** Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén a fuego medio-alto; agregue los ejotes y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que estén tiernos y crujientes (aproximadamente 5 minutos). Para darle más sabor, agregue ajo picado y / o jengibre (o 1/2 cucharadita de ajo y / o jengibre en polvo) a la mitad de la cocción. Sazone con sal y pimienta, o salsa de soja y hojuelas de pimiento rojo para darle un toque sabroso.

**Calíentelos en el microondas.** Coloque los ejotes verdes cortados en un plato apto para microondas con 1/4 taza de agua. Cocine de 3 a 5 minutos a temperatura alta, luego escurra. Condimentar con sal y pimienta. Para darle más sabor, mezcle con unos dientes de ajo picado (o 1/2 cucharadita de ajo en polvo) y una cucharada de mantequilla o aceite.

**Cocínelos al vapor.** En una olla con bandeja para vapor, ponga a hervir unos centímetros de agua. Agregue las judías verdes y cubra; cocine hasta que estén tiernos pero aún crujientes. Sazone al gusto con sal, pimienta, hierbas y especias.

**Prepara una cazuela de ejotes verdes.** En una cazuela, combine las 4 tazas de ejotes cocidos con 1 lata (10.5 oz.) De sopa condensada (como crema de champiñones, pollo o apio, sopa de tomate, etc.) y 1/2 taza de leche o agua. Sazone con pimienta y hierbas secas.(opcional). Si lo desea, cubra la cazuela con 1/2 taza de queso rallado o 1/2 taza de pan rallado mezclado con 2 cucharaditas de aceite. Hornee a 350F durante 25 minutos o en el microondas usando 50% de potencia durante 15-20 minutos.



Mas recetas al reverso





# Hagalo una Comida!

# RECETAS

## Ejotes & Tomates

### Ingredientes:

- |   |  |
|---|--|
| 1 cucharada de aceite                         | 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos, con jugos   |
| 1 cebolla mediana, en rodajas finas           | 1 libra de ejotes verdes, cortados (aproximadamente 4 puños) |
| 1/4 de cucharadita de ajo en polvo (opcional) | Sal y pimienta al gusto                                      |
| 1/2 cdita de condimento italiano (opcional)   | Una pizca de hojuelas de pimienta rojo (opcional)            |

### Instrucciones:

1. En una sartén o cacerola con tapa, caliente el aceite a fuego medio-alto. Agregue cebolla, ajo y condimento italiano (si lo usa). Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté ligeramente dorado, alrededor de 3-5 minutos.
2. Agregue los tomates con su jugo a la sartén y revuelva para combinar. Agregue las judías verdes, 1/2 cucharadita de sal y pimienta, y deje hervir.
3. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que las judías verdes estén blandas, aproximadamente 30 minutos. Sirva caliente.

## Ensalada de Pasta y Tres Frijoles

### Ingredientes:

- 8 oz. pasta de trigo integral
- 2 latas (15 oz.) De frijoles (de cualquier tipo), escurridos y enjuagados
- 1 taza de hojas verdes frescas picadas en trozos de 1 pulgada
- 1/2 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 pimienta, picado
- 1/4 taza de aderezo italiano bajo en grasa

### Haga su propio aderezo:

- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal y pimienta

### Instrucciones:

1. Hierva una olla grande con agua y cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escorra y enjuague con agua fría.
2. En un tazón grande, combine la pasta enfriada, los frijoles, los ejotes, el pimienta y la cebolla. Revuelva bien.
3. Para hacer un aderezo italiano desde cero, mezcle el aceite, el vinagre, el condimento italiano, el ajo en polvo, la sal y la pimienta en un tazón pequeño. Vierta sobre los ingredientes de la ensalada y mezcle para cubrir.
4. Sirva frío o a temperatura ambiente y refrigere las sobras.

## Ejotes al Ajillo

### Ingredientes:

- |   |   |
|---|---|
| 2 cucharadas de aceite                                      | 2 cucharadas de salsa de soja (opcional)                |
| 4 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo) | 1/2 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo (opcional) |
| 4 tazas de ejotes verdes, cortadaos                         | Sal y pimienta al gusto                                 |

### Instrucciones:

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 las judías verdes, la salsa de soja y sazone con sal y pimienta. Agregue hojuelas de pimienta rojo si lo desea. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que los frijoles estén tiernos pero aún crujientes. Sirva caliente.

<p>¿TIENE UNA TARJETA BRIDGE?</p>  <p>COMPRE \$1 OBTENGA \$1 GRATIS FRUTAS Y VERDURAS</p> 	<p>HAVE A BRIDGE CARD?</p>  <p>BUY \$1 GET \$1 FREE FRUITS &amp; VEGGIES</p> <p>DoubleUpFoodBucks.org/GetFresh</p> <p>866.586.2796</p>	<p>هل لديك "بطاقة الفود ستامب" BRIDGE CARD?</p>  <p>اشتر بقيمة 1 دولار وأحصل على 1 دولار مجانية من الفواكه والخضراوات</p> 
--	---	--

Busca mas recetas en: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)