



Green Beans

Other Names and Varieties: Snap Beans, String Beans, Pole Beans, Yellow Wax Beans, French Beans

Storage:

- ◇ Wash beans and store in a plastic bag or container.
- ◇ Keep in refrigerator for 4 or 5 days.
- ◇ Blanch beans and freeze for longer storage

Preparation:

- ◇ Cut or snap off the stem ends.

Quick Recipe: *Steamed Green Beans 2 Ways*

- ◇ Sauté chopped garlic and onion in oil for 3-5 minutes. Add 1/4 cup water, dried spices such as thyme or rosemary and 1 lb. green beans. Cover the pan and cook for 10-15 minutes or until beans are tender.
- ◇ Microwaved: Pour 1/2 cup of water over beans and cover. Microwave on high for 6-7 minutes

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Nutrition Info:

1 cup (110g) raw green beans
= 34 calories | 8g carbs | 0g
fat | 2g protein | 7mg sodium |
4g fiber



Good for you: Green beans and other pod beans are high in fiber, which supports heart health and intestinal health. Beans are also a good source of vitamins that help to keep the immune system healthy.

Ways to Use *Steamed Green Beans*:

- ◇ Toss *Steamed Green Beans* with lemon juice and olive oil for a simple side dish.
- ◇ Combine 5Tbbs peanut butter, 3Tbbs water, 2Tbbs soy sauce, 1tsp red pepper flakes and a pinch of brown sugar in a bowl or blender. Toss *Steamed Green Beans* with peanut sauce.
- ◇ Add to stir fries, soups, and salads

Fact: When cooked uncut, beans keep more of their nutrients!

Together we can solve hunger™



Ejotes

Almacenamiento:

- ◇ Lavar y guardar en un recipiente o una bolsa plástica.
- ◇ Guardar en la nevera por 4 o 5 días.
- ◇ Escaldar y congelar para conservar por más tiempo.

Preparación:

- ◇ Corte o rompa las puntas del tallo.

Receta rápida : 2 tipos de ejotes al vapor

- ◇ Saltee ajo y cebolla picada en aceite de 3-5 minutos. Añada de 1/4 taza de agua, condimentos secos, como tomillo o romero y medio kilo de ejotes. Cubra la olla y cocine de 10-15 minutos o hasta que los ejotes estén tiernos.
- ◇ En el microondas: Eche 1/2 de taza de agua sobre los ejotes y cúbralos. Cocine en el microondas de 6-7 minutos en alta temperatura.

capitalareafoodbank.org/produce-guides

Información nutricional:

1 taza (110g) de ejotes crudos = 34 calorías | 8g carbohidratos | 0g grasa | 2g proteínas | 7mg sodio | 4g fibras



Saludable: Los ejotes y otros frijoles en vaina tienen un alto contenido de fibra, que es buena para la salud cardíaca e intestinal. Además, los frijoles son una buena fuente de vitaminas, que mantienen el sistema inmunológico saludable.

Modos de uso de los ejotes al vapor:

- ◇ Mezcle los *ejotes cocinados al vapor* con jugo de limón y aceite de oliva para obtener una guarnición simple.
- ◇ Mezcle mantequilla de maní, salsa de soja, copos de pimiento rojo y una pizca de azúcar moreno en un tazón o en la licuadora. Mezclar los *ejotes cocinados al vapor* con la salsa de maní.
- ◇ Añadir a salteados, sopas y ensaladas.

Dato: ¡Al cocinarse sin cortar, los frijoles conservan mucho más de sus nutrientes!

Together we can solve hunger™