



# 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

1. 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.
2. Microwaved: Pour 1/2 cup of water over beans and cover.  
Microwave on high for 6-7 minutes

## 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 5TbIs peanut butter, 3TbIs water, 2TbIs 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

## Tip:

When cooked uncut, beans keep more of their nutrients!





# 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

1. Saltee ajo y cebolla picada en aceite de 3-5 minutos. Añada de 1/4 taza de agua, condimentos secos, co-motomillo o romero y medio kilo de ejotes. Cubra la olla y cocine de 10-15 minutos o hasta que los ejotes estén tiernos.
2. 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.

## 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.

## Consejo:

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

