



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 $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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 Greens Beans:

- Toss Steamed Green Beans with lemon juice and olive for a simple side dish.
- Combine 5 Tbls peanut butter, 3 Tbls water, 2 Tbls soy sauce, 1 tsp red pepper flakes and a pinch 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!





الفاصولياء الخضراء

أسماء وأصناف أخرى: String Beans و Snap Beans و French Beans و Pole Beans Yellow Wax Beans



الفوائد لك:

- الفاصولياء الخضراء وأنواع الفاصولياء الأخرى غنية بالألياف، مما يدعم صحة القلب وصحة الأمعاء. تعتبر الفاصولياء أيضاً مصدراً جيداً للفيتامينات التي تساعد في الحفاظ على صحة جهاز المناعة.

طرق لطهي الفاصولياء الخضراء بالبخار:

- تُقلَّب الفاصولياء الخضراء المطبوخة على البخار مع عصير الليمون والزيتون للحصول على طبق بسيط.
- يُمزج 5 ملاعق كبيرة من زبدة الفول السوداني و3 ملاعق كبيرة من الماء و2 ملعقة صغيرة من صلصة الصويا و1 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر وقليل من السكر في وعاء أو خلاط. تُقلَّب الفاصولياء الخضراء المطبوخة على البخار مع صلصة الفول السوداني.
- تُضاف إلى المأكولات المقليّة والحساء والسلطات.

نصيحة:

تحفظ الفاصولياء بالمزيد من مغذياتها عند طهيها من دون تقطيع!



التخزين:

- تُغسل الفاصولياء وتُخزَّن في كيس بلاستيكي أو حاوية.
- يُحتفظ بها في الثلاجة لمدة 4 أو 5 أيام.
- تُجفف الفاصولياء وتُجمد لمدد تخزين أطول.

التحضير:

- تُقطع أو تُزال نهايات الساق.

وصفة سريعة: تُطهى الفاصولياء الخضراء بطريقتين

1. يُغلى الثوم والبصل المقروم في الزيت لمدة 3-5 دقائق. يُضاف ¼ كوب من الماء والتوابل المجففة (مثل الزعتر أو إكليل الجبل) و1 رطل من الفاصولياء الخضراء. تُغطي المقلاة ويُطهى المزيج لمدة 10-15 دقيقة أو حتى تنضج الفاصولياء.
2. باستخدام المايكروويف: يُصب ½ كوب من الماء فوق الفاصولياء ثم تُغطي. يوضع في الميكروويف على درجة حرارة مرتفعة لمدة 6-7 دقائق.