



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!



Đậu que

Các tên và giống khác nhau: Đậu Snap, đậu Tây (String bean), đậu leo (Pole bean), đậu Yellow Wax, đậu Pháp



Bảo quản:

- Rửa đậu que và bảo quản trong túi nilon hoặc hộp đựng
- Để trong tủ lạnh trong 4 hoặc 5 ngày.
- Chần đậu que và cấp đông để bảo quản lâu dài.

Sơ chế:

- Cắt hoặc vặt bỏ hai đầu cuống.

Công thức chế biến nhanh: Đậu que hấp 2 cách

1. Phi hành và tỏi xắt nhỏ trong dầu ăn khoảng 3-5 phút. Thêm ¼ cốc nước, gia vị sấy khô như húng tây hoặc hương thảo và 1 pound đậu que. Đậy vung và nấu trong 10-15 phút hoặc tới khi đậu mềm.
2. Dùng lò vi sóng: Cho ½ cốc nước vào đậu que và đậy nắp lại. Đun trong lò vi sóng ở nhiệt độ cao trong 6-7 phút.

Tốt cho bạn:

- Đậu que và các loại đậu có hạt khác giàu chất xơ, rất tốt cho sức khỏe tim mạch và đường ruột. Các loại đậu cũng là nguồn cung cấp vitamin dồi dào, giúp củng cố sức khỏe hệ miễn dịch.

Các cách dùng món đậu que hấp:

- Đổ nước chanh vào đậu que hấp cùng dầu ô liu để có món ăn kèm đơn giản.
- Cho hỗn hợp 5 thìa canh bơ đậu phộng, 3 thìa canh nước, 2 thìa canh nước tương, 1 thìa cà phê tiêu đỏ và một nhúm đường vào bát hoặc máy xay. Cho sốt đậu phộng lên đậu que hấp.
- Thêm vào món xào, súp và salad.

Mẹo:

Khi nấu nguyên quả không xắt nhỏ, đậu que sẽ giữ được nhiều chất dinh dưỡng hơn!

