



GREEN BEANS

WHAT ARE GREEN BEANS?:

Green beans, also known as string beans or snap beans, are one of the few beans that are eaten fresh. They are bright green and crunchy when raw. Green beans are a good source of fiber and vitamin C.

HOW TO SELECT GREEN BEANS:

Green beans should be bright in color and without bruising. They should be firm yet a little flexible.

HOW TO PREPARE GREEN BEANS:

Before preparing, thoroughly wash the green beans and cut off the stem end.

Steamed Green Beans: Simply place $\frac{1}{4}$ cup of water and two cups of green beans into a bowl or microwave-safe dish. Cover, microwave for 3-5 minutes, remove bowl from microwave, and toss with a dash of salt, pepper, and garlic powder.

Blanched and Sautéed Green Beans: In a large pot, bring water to a boil. Add two pounds of green beans and allow to cook for two minutes, or until they are bright green. Drain the beans and put them in a bowl of ice water. Then in a sauté pan, heat one tablespoon of olive oil, one teaspoon of red pepper flakes, and two minced cloves of garlic. Heat for about 30 seconds and then add the green beans. Sauté for an additional five minutes, or until the green beans are tender. Place in a serving dish and top with the zest of one lemon, $\frac{1}{4}$ teaspoon of salt, and $\frac{1}{8}$ teaspoon of pepper.

Roasted Green Beans: Preheat the oven to 400°F. Toss two pounds of green beans with two teaspoons of olive oil and $\frac{1}{4}$ teaspoon of salt and pepper. Spread out on a baking sheet and roast for about 15 minutes or until the beans have a light brown color. Top with sliced almonds for a nice side dish!

Baked Green Beans: Green beans may be baked in the oven in casseroles, like green bean casserole, or in chicken or vegetarian pot pies.



EJOTES

¿QUÉ SON EJOTES?:

Los ejotes también conocidos en inglés como: string beans y snap beans, son uno de los pocos frijoles que se comen crudos. Cuando están frescos son crujientes y de color verde intenso. También son una buena fuente de fibra y vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR LOS EJOTES:

Los ejotes deben ser de color brillante y sin manchas. Ellos deben ser firmes y un poco flexibles.

CÓMO PREPARAR LOS EJOTES:

Antes de preparar los ejotes, lávelos muy bien y córtelos los extremos.

Ejotes al Vapor: Simplemente, en un bol para microondas coloque $\frac{1}{4}$ de taza de agua y dos tazas de ejotes, tápelos y cocínelos por 3-5 minutos, retírelos del microondas y sazónelos con una pizca de sal, pimienta y ajo en polvo.

Ejotes Blanqueados y Salteados: En una olla grande ponga a hervir agua. Añada dos libras de ejotes y déjelos cocinar por dos minutos o hasta que estén de color verde intenso. Escorra los ejotes y colóquelos en un bol con agua helada. A continuación, en un sartén caliente, añada una cucharada de aceite de oliva, una cucharada de pimienta roja en hojuelas y dos dientes de ajo. Caliente por aproximadamente 30 segundos y agregue los ejotes. Saltéelo por cinco minutos más aproximadamente o hasta que los ejotes estén tiernos. Colóquelos en una bandeja de servir y cúbralos con la ralladura de un limón, $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal y $\frac{1}{8}$ de cucharadita de pimienta.

Ejotes Rostizadas: Precaliente el horno a 400°F. Cubra dos libras de ejotes con dos cucharaditas de aceite de oliva y $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal y pimienta. Disperse en una bandeja y rostice por aproximadamente 15 minutos o hasta que los ejotes se pongan de color marrón claro. Cúbralos con almendras fileteadas para obtener un acompañante de lujo!

Ejotes Horneados: Los ejotes podrían hornearse en cacerolas o en pasteles de pollo o vegetales.