

EJOTES/JUDÍAS VERDES

Puntos Claves:

- ▶ Buena fuente de fibra, folato y vitaminas A, C y K. Bajo en calorías y sodio. Contiene carotenoides que pueden ser buenos para la salud.
- ▶ Cuando compre, elija ejotes frescos y de colores brillantes que se rompan fácilmente al doblarlos.
- ▶ Las frutas y vegetales que se comerán crudas deben mantenerse separadas de otros alimentos, como carnes, aves o mariscos crudos.



Consejos Rápidos

- ▶ Cocine las judías verdes al vapor en un recipiente tapado con pequeña cantidad de agua en la microonda. Cocine 6-7 minutos o hasta que estén tiernos y crujientes.
- ▶ Animé a sus hijos a comer judías verdes como parte de las comidas y meriendas.
- ▶ Saltee las judías verdes con aceite de oliva. Incluso puede agregar ajo, champiñones o almendras en rodajas.
- ▶ Refrigere las judías verdes en bolsa de plástico; usar dentro de una semana. Lávelos bien antes de comer; cortar o cocinar.

Judías Verdes Con Cebolla Caramelizada

Rinde: 6 porciones

Ingredientes:

- 1 ½ libras de judías verdes, con sus puntas y cuerdas quitadas, cortados en trozos pequeños
- 2 cdtas. de aceite de canola
- 1 cebolla grande, cortada en rodajas
- ½ cucharadita de condimento italiano o su mezcla personal de chile polvo, pimentón, ajo en polvo, tomillo y albahaca

Instrucciones:

1. Ponga a hervir agua en una olla grande. Agregue las judías verdes y cocine hasta que estén tiernos, 4-5 minutos.
2. Enfríe inmediatamente en agua fría para que no se sigan cocinando y escurra en un colador.
3. En una sartén antiadherente grande, caliente

el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla; cocine, mezclándolo ocasionalmente hasta que comiencen a dorarse, de 7 a 10 minutos.

4. Agregue los frijoles y el condimento italiano. Reduzca el fuego a medio-bajo. Cocine, mezclándolo con frecuencia, hasta que la cebolla esté suave y dorada, aproximadamente 5 minutos.

Por porción: 53 calorías; 1 g de grasa; 2 g de proteína; 10 g de carbohidratos; 4 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 22 mg de sodio.

Consejo: Para cocinar en el microondas, cocine las cebollas en aceite durante 3 minutos o hasta que estén transparentes. Añadir restante ingredientes, cocine en el microondas durante 10 minutos o hasta que esté listo, revolviendo de vez en cuando. Dejar reposar 5 minutos antes de servir.

Ensalada De Judías Verdes

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 libra de ejotes, con sus puntas y cuerdas quitadas, cortado en pedazos de bocados
- 2 cebollas, en rodajas finas
- 3 cdas. de vinagre
- 1 cda. de aceite de canola
- ¼ de taza del líquido reservado de los ejotes
- ½ cda. de eneldo seco

Por porción: 84 calorías; 4 g de grasa; 2 g de proteína; 10 g de carbohidratos; 4 g de fibra dietética; 0 mg de colesterol; 8 mg de sodio.

Instrucciones:

1. Coloque las judías verdes en una cacerola y cúbralas con agua. Deje hervir y reducir el fuego.
2. Cocine hasta que estén tiernos, unos 15 minutos.
3. Escurra los ejotes y reserve 1/4 taza del agua. Agregue los ejotes a un tazón mediano con la cebolla.
4. Haga un aderezo mezclando vinagre, aceite, líquido de cocción reservado, y eneldo. Mezcle bien y agregue al tazón mediano.
5. Refrigere varias horas antes de servir. Servir caliente o frío.



Escanear para encontrar más recetas saludables y deliciosas.

**Cornell Cooperative Extension
Suffolk County**

ccesuffolk.org/community-education



Cornell Cooperative Extension of
Suffolk County
423 Griffing Ave, Ste 100
Riverhead, NY 11901-3071
631.727.7850 • www.ccesuffolk.org

Cornell Cooperative Extension is funded in part by Suffolk County through the office of the County Executive and the County Legislature.