

# Habichuelas (ejotes)

## Puntos Claves

- Para que la compra sea óptima, elija habichuelas frescas y firmes.
- Para preparar habichuelas frescas, enjuáguelas y quíteles los extremos antes de comerlas.
- Para guardar habichuelas frescas, póngalas en una bolsa plástica cerrada sin apretar y guárdelas en el refrigerador durante 3 a 5 días.
- Las habichuelas contienen vitamina A, buena para la salud de los ojos y la piel.



## Habichuelas con patatas

### Ingredientes:

4 patatas cortadas en trozos  
1 cebolla cortada  
1 taza de caldo de pollo  
1/4 cucharadita de polvo de ajo  
Una pizca de pimienta negra  
1 3/4 taza de habichuelas cocidas  
1 cucharada de aceite vegetal  
2 cucharadas de jugo de limón  
(o mostaza amarilla)

### Instrucciones:

1. En una olla mediana, coloque las patatas, la cebolla, el caldo de pollo, el polvo de ajo y la pimienta.
2. Haga hervir. Reduzca el fuego, tape y hierva durante 15 minutos o hasta que las patatas estén tiernas.
3. Añada las habichuelas, revuelva suavemente.
4. Siga la cocción a fuego bajo durante 5 minutos o hasta que las habichuelas estén bien calientes.
5. Retire del fuego. Esparza el aceite vegetal y el jugo de limón (o mostaza) encima y sirva con una espumadera.
6. Guarde el resto en el refrigerador.

**Rinde 6 porciones.**

## Ensalada de frijoles y habichuelas

### Ingredientes:

1 3/4 taza de habichuelas cocidas  
1 3/4 taza de frijoles rojos cocidos  
1 3/4 taza de frijoles de garbanzo cocidos  
1 cebolla picada  
3 cucharadas de vinagre rojo o blanco  
3 cucharadas de aceite vegetal  
3 cucharadas de azúcar  
1 diente de ajo picado (opcional)

### Instrucciones:

1. Prepare la ensalada: Coloque las habichuelas, los frijoles y la cebolla en un bol grande.
2. Prepare el aderezo: En un bol pequeño, mezcle el vinagre, el aceite, el azúcar y el ajo. Mezcle bien.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y revuelva.
4. Tápele y póngalo en el refrigerador.
5. ¡Sírvale frío y disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

**Rinde 8 porciones.**

## Consejos rápidos

- Agregue habichuelas a sopas, estofados o a frituras con poco aceite.
- Pique habichuelas frescas y agréguelas a una ensalada mixta para que sea más apetitosa.
- Cocine en una sartén con ajo y una pequeña cantidad de aceite de oliva y logre un acompañamiento delicioso.
- Recuerde lavar todas las frutas y verduras antes de consumirlas.



*Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Este material contó con la financiación del Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. El Programa de Cupones para Alimentos brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para saber más, póngase en contacto con el 1-800-221-5689.*

¡Visite nuestro sitio Web [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) para conocer más recetas deliciosas!