

Green Beans

Key Points

- For the best buy choose firm, crisp fresh green beans.
- To prepare fresh green beans, rinse and remove ends before eating.
- To store fresh green beans, put in a loosely closed plastic bag and store in the refrigerator for 3 to 5 days.
- Green beans contain vitamin A, which is good for healthy eyes and skin.



Green Bean Stir-Fry with Corn

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil
2 garlic cloves, minced
1 jalapeno, seeded and minced
4 cups chopped green beans
1 cup corn
2 tablespoons chopped scallions
1 cup chopped cilantro
2 tablespoons low sodium soy sauce
1 teaspoon honey

Directions:

1. Heat oil in a large pan over medium-high heat.
2. Add garlic and jalapeno and cook 1 minute. Stir constantly.
3. Add green beans, corn, and scallions. Mix well. Cook until green beans are soft, about 4-5 minutes. Stir often.
4. Reduce heat to medium, add cilantro, soy sauce, and honey. Stir well. Cook 1 more minute.
5. Serve and enjoy!
6. Refrigerate leftovers.

Makes 6 servings.

Adapted from Bon Appetit.

Green Bean and Cherry Tomato Salad

Ingredients:

4 cups chopped green beans
4 cups cherry tomatoes, halved
¼ cup sliced fresh basil
3 tablespoons vegetable oil
2 tablespoons apple cider vinegar
3 tablespoons minced shallots
1/8 teaspoon crushed red pepper flakes (optional)

Directions:

1. Bring 2 cups of water to boil in a large pot over high heat.
2. Add green beans and cook 4 minutes.
3. Rinse green beans under cold water until cool.
4. Combine cooled green beans, tomatoes, and basil in a large bowl.
5. In a small bowl, make dressing: combine oil, vinegar, shallots, and red pepper flakes. Mix well.
6. Add dressing to vegetables and mix well.
7. Serve and enjoy!
8. Refrigerate leftovers.

Makes 8 servings.

*Adapted from
www.smittenkitchen.com*

Quick Tips

- Add green beans to a soup, stew or stir-fry.
- Chop fresh green beans and add them to a tossed salad for some crunch.
- Cook in a frying pan with garlic and a small amount of olive oil for a tasty side dish.
- **Kids can help!** Breaking green beans in pieces is an easy, fun way to enjoy cooking with your child!



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

Visit our website at www.jsyfruitveggies.org for more great recipes!

This material was funded by USDA's Supplemental Assistance Program-SNAP. The SNAP program, formerly known as the Food Stamp Program (FSP) in New York, provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact: 1-800-342-3009 or go to: myBenefits.ny.gov. USDA is an equal opportunity provider and employer. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD).

Ejotes

Puntos Claves

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

Salteado de ejotes con maíz

Ingredientes:

2 cucharadas aceite vegetal
2 dientes de ajo picados
1 jalapeño, sin semillas y picado
4 tazas ejotes picados
1 taza de maíz
2 cucharadas cebollines picados
1 taza cilantro picado
2 cucharadas salsa de soya bajo en sodio
1 cucharadita miel

Instrucciones:

1. Caliente aceite en un sartén grande a fuego medio-alto.
2. Agregue ajo y jalapeño y cocine 1 minuto. Revuelva constantemente.
3. Añada los ejotes, maíz, y cebollines. Mezcle bien. Cocine hasta los ejotes están blandos, como 4-5 minutos. Revuelva frecuentemente.
4. Baja el fuego a medio, agregue cilantro, salsa de soya, y miel. Mezcle bien. Cocine 1 minuto más.
5. ¡Sírvalo y disfrute!
6. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 6 porciones.

Adaptada de Bon Appetit.

Ensalada de ejotes y tomatitos

Ingredientes:

4 tazas ejotes picados
4 tazas tomatitos, cortados en medio
1/4 taza albahaca picada
3 cucharadas aceite vegetal
2 cucharadas vinagre de sidra
3 cucharadas chalotes picados
1/8 cucharadita pimienta roja en polvo (opcional)

Instrucciones:

1. Hierva 2 tazas de agua en un sartén grande a fuego alto.
2. Añada ejotes y cocine 4 minutos.
3. Enjuague en agua fría hasta estén enfriados.
4. Combine ejotes fríos, tomatitos, y albahaca en un bol grande.
5. En un bol pequeño, prepare el aderezo: combine aceite, vinagre, y pimienta roja. Mezcle bien.
6. Agregue aderezo y mezcle bien.
7. ¡Sírvalo y disfrute!
8. Guarde el resto en el refrigerador.

Rinde 8 porciones.

*Adaptada de
www.smittenkitchen.com*



Consejos rápidos

- Agregue ejotes a sopas, estofados o a frituras con poco aceite.
- Pique ejotes frescos y agréguelos 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.
- **Los niños se pueden ayudar!** Rompiendo ejotes en trozos es una manera fácil y divertido para disfrutar la cocina con su niño!



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

¡Visite nuestro sitio Web www.jsyfruitveggies.org para conocer más recetas deliciosas!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés), antes conocido como el Food Stamp Program (FSP siglas en inglés), ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con: 1-800-342-3009 o ir a: myBenefits.ny.gov. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. De acuerdo con las políticas de la Ley Federal y del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta entidad prohíbe discriminación a base de raza, color, nacionalidad, género, edad, religión, creencias políticas o discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD).