



Ejotes



Ejotes a la sartén

*Recetas adaptadas de shaneandsimple.com

Rinde: 4 porciones

Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes:

- 1 libra de ejotes frescos
- 1 pizca de copos de pimienta roja
- 2 dientes de ajo o 1 cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de taza de caldo de vegetales bajo en sodio
- Sal al gusto

Instrucciones:

1. Precaliente una sartén antiadherente a fuego medio-alto.
2. Enjuague los ejotes, recorte los tallos y los extremos rugosos.
3. Tueste durante unos segundos los copos de pimienta roja en la sartén.
4. Añada los ejotes y cocine hasta que se chamusquen o se doren por partes (unos 8-10 minutos). Remueva a menudo. Si es necesario, añada 1-2 cucharadas de agua o caldo de vegetales para evitar que se pegue.
5. Vierta el caldo de vegetales en la sartén, tape y deje cocer durante 1-2 minutos.
6. Sirva inmediatamente.



Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount Per Serving	
Calories	45
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 15mg	1%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	4%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Al seleccionar:

- Los ejotes deben ser suaves al tacto, un color verde intenso y no tener manchas café ni magulladuras.
- Deben tener una textura firme y chasquear al romperse.

Almacenamiento:

- En el refrigerador: guarde los ejotes sin lavar en una bolsa de plástico en el cajón del refrigerador. Los ejotes enteros almacenados de esta manera se conservan durante una semana aproximadamente.
- En el congelador: Puede congelar los ejotes inmediatamente o escaldarlos antes de congelarlos para conservar su color y textura.

Preparación:

- Blanquear: ponga los ejotes en una olla con agua hirviendo durante 2 minutos y páselos inmediatamente a un tazón con agua helada.
- Cocinar al vapor: coloque los ejotes en una vaporera (o colador de metal) en una olla de tamaño medio. Llene la olla con 2 pulgadas de agua, llévela a ebullición, cúbrala con una tapa y cocine al vapor durante 5 minutos o hasta que los ejotes tengan el punto perfecto.
- A la parrilla: espolvoree un poco de sal y pimienta sobre los ejotes. Colóquelos en una parrilla caliente (350 a 450 °F) hasta que los ejotes estén tiernos y chamuscados.

Beneficios:

- Los ejotes son una buena fuente de fibra de y vitaminas A y C.

¿Sabía que...?

- Los ejotes contienen antioxidantes que reducen el daño celular en el cuerpo.

Ciclo de vida de una planta

Empareje cada imagen con la fase de una planta.



Semillas



Brote



Planta



Semillero/
planta joven



Flor

Contáctenos



12345fittastic



12345 Fit-Tastic



FitTastic.org



12345 Fit-Tastic



For more easy, delicious recipes, visit: www.cookinglight.com | www.chopchopmag.org | www.seasonalandsimple.info | www.cookingmatters.org