



Photo and green bean recipe Credit: Laura Fuentes
Ranch recipe credit: J. Goforth

Harvest for Healthy Kids - Green Beans

Green Bean Fries with Ranch Dip

Difficulty: Easy Time needed: 20 minutes Servings: 4

Fresh green beans offer a much wider range of cooking options than typical canned green beans. Skagit green beans are typically available in summer and fall months. Take advantage of the local harvest for great flavor and nutrition! This kid friendly recipe creates "fries" with cheese topped green beans, and is accompanied by a very nutritious high protein, low fat ranch dip.

INGREDIENTS

- ¼ cup Parmesan cheese, grated (can substitute dairy-free cheese)
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon salt
- 1lb fresh green beans, washed, ends trimmed

Ranch Dressing/Dip

- 12 oz container of silken (soft) tofu
- 1/2 cup plain yogurt (dairy-free works great)
- 1 T ranch seasoning (Uncle Dan's Original is msg/dairy-free)

DIRECTIONS

1. Wash hands with soap and water. Preheat oven to 425°F.
2. Make ranch by combining all three ingredients together using a blender or food processor until smooth and creamy. You may add a small amount of water if needed to thin.
3. In a small bowl, combine Parmesan cheese, garlic powder, and salt.
4. Place green beans on a non-stick baking pan, tightly grouped together but not laying on top of each other. Generously sprinkle seasoned parmesan on top of green beans.
5. Bake for 12-15 minutes, until the Parmesan has browned and the green beans are crispy. Remove from oven and serve immediately with ranch dip.

Kids in the Kitchen

Math and Science are easy for kids to learn using Green Beans.

- Count the number of green beans that were included in the Harvest for Healthy Kids basket.
- Incorporate a science activity by talking about the life cycle of a green bean. Explain that seeds must be planted in soil and receive water and sun in order to sprout and grow into a plant. Break open a green bean pod and see if you can locate the tiny beans. Count them! Explain that the tiny beans are actually small baby seeds.



Green beans are fun to prepare with very young children because they don't require a knife for cutting. Instead, encourage kids to break each bean into pieces to help prepare for a meal! Green beans are also delicious raw, encourage your child to try a taste!

- **Fun Fact:** Did you know that beans are available in colors other than green? There are many varieties of beans, and a range of colors including yellow, purple, red, green, and even striped!

about 18 beans = 1 cup of green beans



How to Store Green Beans

Green beans should be stored unwashed in plastic bags in the refrigerator crisper for 3 to 5 days.

Wash green beans just before preparation using cool, running water.



VIVAFARMS

The Family Farms to Healthy Kids project is based upon work that is supported by the USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed on this flyer are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S.D.A. WSU is an equal opportunity provider.



WSU EXTENSION
Skagit County



Photo and green bean recipe Credit:Laura Fuentes
Ranch recipe credit: J. Goforth

Cosecha para Niños Sanos - Ejotes

Ejotes fritos con aderezo de ranch

Tiempo Necesario: 20 minutos

Porciones: 4

Los ejotes ofrecen un rango mucho más amplio de opciones de cocción que los típicos ejotes enlatados. Los ejotes ¡Skagit suelen estar disponibles en los meses de verano y otoño. ¡Aproveche la cosecha local para obtener un gran sabor y nutrición! Esta receta apta para niños crea "papas fritas" ejotes cubiertos con queso, y se acompaña de un aderezo de ranch muy nutritiva, alta en proteínas y baja en grasas.

INGREDIENTES

- ¼ taza de queso parmesano rallado (puede sustituir el queso sin lácteos)
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1 libra de ejotes frescos, lavados y con las puntas recortadas

Aderezo de ranch:

- Envase de 12 oz de tofu sedoso
- 1/2 taza de yogur natural (sin lácteos funciona muy bien)
- 1 cucharada de condimento ranch (el tío Dan's Original es msg / sin lácteos)

INDICACIONES

1. Lávese las manos con jabón y agua. Precaliente el horno a 425°F.
2. Prepare el ranch combinando los tres ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos hasta que quede suave y cremoso. Puede agregar una pequeña cantidad de agua si es necesario para diluir.
3. En un tazón pequeño, combine el queso parmesano, el ajo en polvo y la sal.
4. Coloque los ejotes en una bandeja para hornear antiadherente, bien agrupadas pero no una encima de la otra. Espolvoree generosamente parmesano sazonado sobre los ejotes.
5. Hornear por 12-15 minutos, hasta que el parmesano se haya dorado y las judías verdes estén crujientes. Retirar del horno y servir inmediatamente con aderezo de ranch.

Niños y Niñas en la Cocina

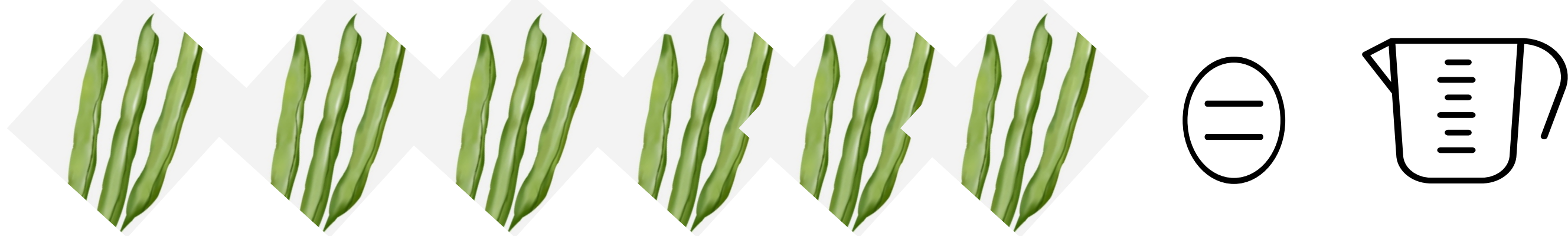
- Cuente la cantidad de ejotes que se incluyeron en la canasta de Cosecha para niños saludables.
- Incorpore una actividad científica hablando sobre el ciclo de vida de un ejote. Explique que las semillas deben plantarse en el suelo y recibir agua y sol para que broten y se conviertan en plantas. Abra un ejote y vea si puede localizar los frijoles pequeños. Cuéntalos. Explique que los frijoles pequeños son en realidad semillas pequeñas.



Los ejotes son divertidos de preparar con niños muy pequeños, porque no requieren un cuchillo para cortar. En su lugar, anime a los niños a romper cada ejote en pedazos para ayudar a preparar la comida. Los ejotes también son deliciosos crudos, ¡anime a su hijo/hija a probarlos!

Dato curioso: ¿Sabías que los ejotes están disponibles en otros colores además del verde? Hay muchas variedades de frijoles y un rango de colores que incluyen amarillo, morado, rojo, verde e incluso con rayas.

aproximadamente 18 ejotes = 1 taza de ejotes



Cómo Almacenar Ejotes

Los Ejotes deben almacenarse sin lavar en bolsas de plástico en el refrigerador para frutas y verduras durante 3 a 5 días.

Lávese justo antes de la preparación con agua fría.



VIVAFARMS

El proyecto Family Farms to Healthy Kids se basa en el trabajo que cuenta con el apoyo del USDA Award CN-F2S-IMPL-20-WA-3. Todas las opiniones, hallazgos, conclusiones o recomendaciones expresadas en este folleto pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente la opinión de U.S.D.A. WSU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades



WSU EXTENSION
Skagit County