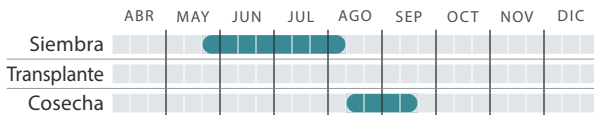


Todo sobre ejotes

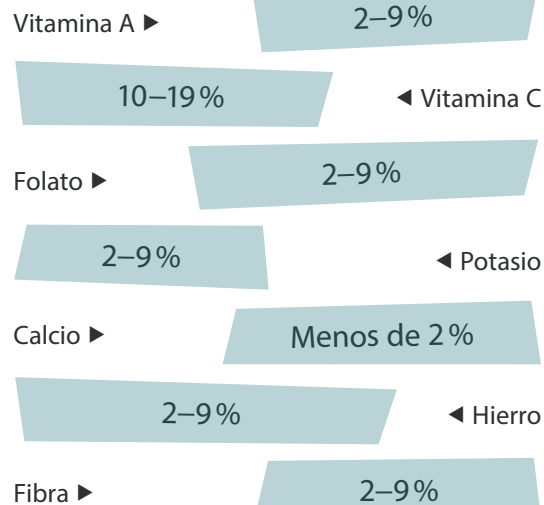
Crecimiento estacional de cultivos



Adaptado de WSU Extension Publication EM057E.

Nutrientes poderosos

Los ejotes contienen nutrientes clave que benefician su salud. ½ taza proporciona el siguiente valor diario (%DV).



ESHA Food Processor 11.2.23; database V 11.2.0 (2016);
FDA Guidance for Industry Food Labeling Guide (2013)

¿Sabía qué?

- * Hay muchos tipos de ejotes. Algunos crecen en arbustos. Otras variedades crecen como parras y necesitan un enredajo o estacas para ayudar a sostenerlas a medida crecen.
- * Los ejotes son generalmente más dulces cuando se cosechan temprano.
- * Los ejotes crecen muy rápido. ¡A menudo están listos para cosechar en tan solo 45 a 60 días!

Distribuido por

Más folletos para ayudarlo a agregar frutas y verduras a su dieta están disponibles en wasnap-ed.org/FFF.

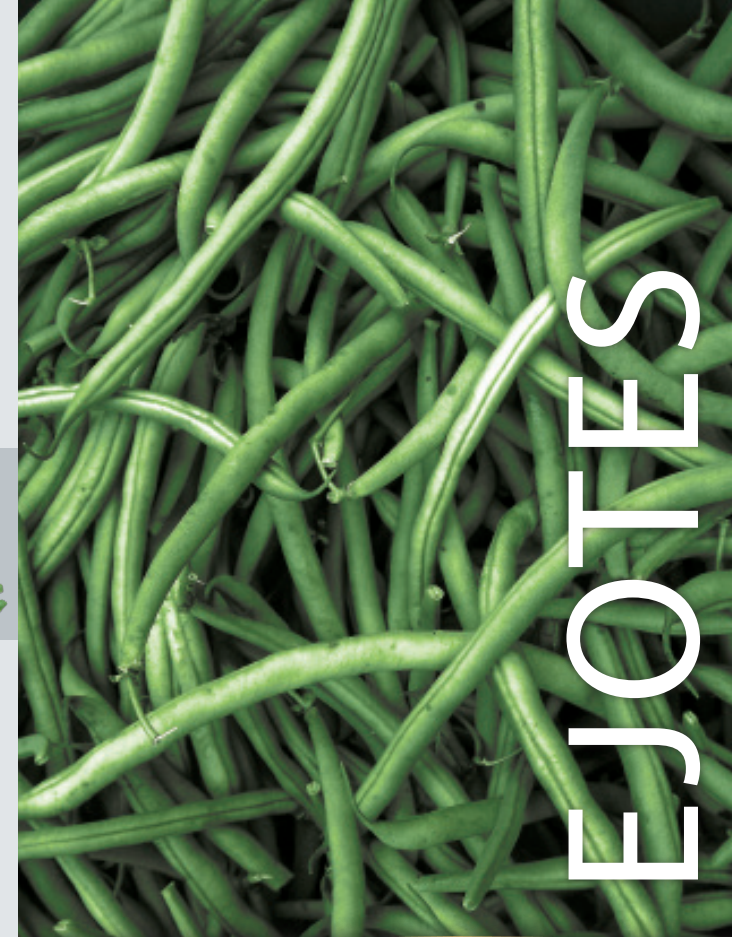


Adaptado de la serie Fresh from the Farm (2004) de WIC y el Senior Farmers Market Nutrition Program por el SNAP-Ed Nutrition Education Program de Washington State University. Diseño de Andrew Mack.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del USDA. SNAP brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, visite <http://foodhelp.wa.gov> o comuníquese con el Programa de alimentos básicos al 1-877-501-2233.

Los programas de WSU Extension y el empleo están disponibles para todos sin discriminación. La evidencia de incumplimiento se puede informar a través de su oficina local de WSU Extension.

Rev. October 8, 2021





Ejotes con ajo

Rinde 4-5 porciones

- 1 libra de ejotes, lavados y cortados
- 1½ cucharadas de aceite
 - 1½ cucharadas de vinagre
 - 1 diente de ajo, picado
 - Pimienta al gusto

- 1 Cocine al vapor los ejotes durante 5 minutos para que se cocinen bien. Escorra el exceso de agua.
- 2 Combine el aceite, el vinagre, el ajo y la pimienta en un frasco con tapa hermética. Coloque la tapa en el frasco y agite hasta que esté bien mezclado.
- 3 Agregue el aderezo a los ejotes. Mezcle para cubrir.

Succotash de verduras

Rinde 4 porciones

- 2 cucharaditas de aceite
- ½ taza de cebolla en rodajas
- 1 diente de ajo, picado
- ¾ de taza de ejotes, cocidos
- ½ tz. de habas congeladas, descongeladas
- ½ taza de frijoles blancos enlatados* enjuagados y escurridos
- ½ taza de elote enlatado*
- 2 cucharaditas de eneldo fresco picado o 1 cucharadita de eneldo seco
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

- 1 Caliente el aceite en una sartén mediana.
- 2 Agregue la cebolla y saltee por 1 minuto. Agregue el ajo y cocine por otros 30 segundos.
- 3 Agregue los ejotes, las habas, los frijoles y el elote. Saltee a fuego MEDIO durante 3 minutos, hasta que las verduras estén cocidas y la mezcla esté caliente.
- 4 Agregue el eneldo y la pimienta. Sirva caliente.

*Nota: sustituya los frijoles secos y cocidos frescos y el elote fresco cuando estén disponibles. Las sobras se congelan bien.

Ejotes con tomates y albahaca

Rinde 6 porciones

- 1 libra de ejotes, lavados y cortados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 1 lata (de 14 onzas) de tomates en cubitos, escurrida
- 1 cucharada de albahaca fresca o 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharada de perejil fresco o 1/2 cucharadita de perejil seco
- Sal y pimienta al gusto

- 1 Cocine los ejotes en una olla grande con agua hirviendo durante 5 minutos; los ejotes aún estarán crujientes. Escorra y enjuague con agua fría. Reserve.
- 2 En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego MEDIO. Agregue la cebolla y cocine de 2 a 3 minutos hasta que se ablande.
- 3 Agregue los tomates escurridos, la albahaca y el perejil. Cocine por 3 minutos para calentar y combinar los sabores.
- 4 Agregue los ejotes y cocine de 5 a 6 minutos. Sazone con sal y pimienta.

Adaptado de USDA Mixing Bowl (www.whatscooking.fns.usda.gov)

Cómo elegir y preparar ejotes

- ❧ Elija ejotes que sean de color uniforme y tengan vainas suaves.
- ❧ Las vainas deben ser crujientes y “chasquear” cuando se rompan.
- ❧ Evite los ejotes maduros con vainas hinchadas ya que serán duros y a menudo fibrosos.
- ❧ Los ejotes deben mantenerse refrigerados y son mejores cuando se usan dentro de una semana.
- ❧ Mantenga los ejotes secos y no los lave hasta que esté listo para usarlos.
- ❧ Los ejotes se congelan bien después de que estén parcialmente cocidos.
- ❧ Cocine los ejotes al vapor o en el microondas en una pequeña cantidad de agua, hasta que estén tiernos y crujientes, aproximadamente de 5 a 8 minutos.
- ❧ Los ejotes se pueden cocinar directamente en sopas y guisos.