

# JUDÍAS VERDES (EJOTES O VAINITA)



## ¿CÓMO ES EL SABOR?

Las judías verdes son jugosas y ligeramente crujientes, especialmente cuando se hornean.

## ¿CÓMO LAS ELIJO?

Elija judías verdes tiernas, largas y duras. Las judías verdes están disponibles durante todo el año en el supermercado, pero se pueden encontrar localmente en su temporada óptima entre los meses de Junio a mediados de Noviembre.

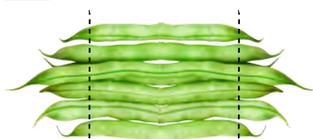
## ¿CÓMO LAS ALMACENO?

Almacene judías verdes en la gaveta de verduras del refrigerador en una bolsa plastica o recipiente por hasta 4 días.

## ¿CÓMO LAS PREPARO?

**Al vapor y salteado o asado** con hierbas, aceite de oliva, sal y pimienta para un plato sabroso. Mézclalos con ensalada y cómelos con tus vegetales favoritos. Las judías verdes combinan bien con pollo, otros frijoles y vegetales como papas, tomates y más.

- Enjuague las judías verdes con agua para eliminar la suciedad.
- Recorte los extremos duros de las judías verdes, usando sus manos, tijeras o un cuchillo.
- Siga con uno de los métodos de cocinar a continuación:



### Para **ASAR** judías verdes en el horno:

1. Precaliente el horno a 425 °F.
2. En un tazón mezcle las judías verdes con aceite, sal y pimienta para cubrir.
3. Arregle las judías verdes de manera uniforme en una bandeja de hornear grande y mételos al horno. Revuelva ocasionalmente y hornee durante 10-12 minutos hasta que las judías verdes estén tiernas y ligeramente doradas.
4. Mezcle con sus vegetales cocidos favoritos, queso feta y hierbas frescas para un delicioso plato de acompañamiento.

### Para cocinar **AL VAPOR** y **SALTEAR** las judías verdes en un sartén sobre la estufa:

Cocine las judías verdes al vapor antes de saltearlos para cocinarlos parcialmente antes de agregar sabor:

1. Al Vapor: Agregue judías verdes y agua a un sartén y cubra con una tapa. Cocine durante unos 4 a 6 minutos hasta que el agua hierva y las judías verdes estén ligeramente tiernas.
2. Saltear: Agregue aceite de oliva al sartén vacío. Agregue las judías verdes y cocine durante aproximadamente 1 a 2 minutos. Espolvorea con sal y pimienta.
3. Mezcle con sus vegetales cocidos favoritos, queso feta y hierbas frescas para un delicioso plato de acompañamiento.

Para recetas e información sobre la preparación de alimentos saludables, visite [web.uri.edu/SnapEd](http://web.uri.edu/SnapEd) o llame al 1-877-366-3874.

Community Nutrition Education RI

RISNPEd

URI Nutrition

URI\_Nutrition\_Ed

## CONSEJO DE COCINA!

Cueza las judías verdes al vapor durante 2-3 minutos, déjelos enfriar y luego colóquelos en bolsas para congelar para uso posterior. Las judías verdes permanecerán frescas por hasta 12 meses en el congelador.