

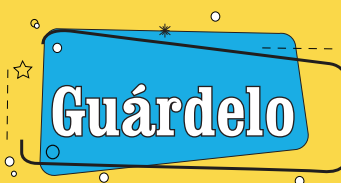
EAT IT

FRIJOLES VERDES



Busca frijoles crujientes y de colores brillantes sin signo de deterioro o daño. Evite los frijoles con manchas de óxido.

Janie Burney, PhD, RD, Professor and UT Extension Nutrition Specialist
Kristen Johnson, PhD, RD, Assistant Professor and UT Extension Nutrition Specialist
Lisa Fuller, MS, RD, LDN, UT Extension TNCEP/EFNEP Specialist
Department of Family and Consumer Sciences
Mariana Rendon, UT Dietetic Intern



- ★ Coloque los frijoles verdes sin lavar en el refrigerador en el cajón de verduras
- ★ Seque los frijoles y guárdelos en una bolsa o en un recipiente reutilizable.
- ★ Almacene los frijoles para que no toquen las aves de corral, mariscos ni los huevos ni sus jugos.
- ★ Utilice en pocos días para obtener la mejor calidad y nutrición.
- ★ Congele, enlata, o seque los frijoles verdes para un almacenamiento más largo.



1. Lave los frijoles verdes antes de comer o cocinar, pero no antes de almacenarlos, pero no antes de guardar
2. Enjuague abundantemente con agua limpia. No es necesario usar detergente. No use cloro
3. Rompa o corte los extremos si lo desea, utilizando una tabla de cortar limpia y utensilios. Los frijoles verdes pueden romperse o cortarse en pedazos o dejarse enteros. Quite las cuerdas.



Cocínelo

- 🔥 Hervir: Ponga a hervir 2½ cuartos de galón de agua en un cacerola grande. Agregue 1 libra de frijoles verdes y cocine hasta que estén tiernos, alrededor de cinco minutos. Escurra bien y añade los aromatizantes deseados.
- 🔥 Al vapor-Saltear: Agregue ⅓ taza de agua, 1 cucharada de aceite o mantequilla, 1 libra de frijoles verdes y cualquier ajo o hierbas secas que desee a un sartén grande y profundo. Cubra y cocine al vapor hasta que los frijoles verdes estén tiernos. Destape y cocine hasta que el líquido se evapore (uno a dos minutos). Añade hierbas frescas, jugo de cítricos, y otros aromatizantes deseados y saltee por un minuto o dos adicional.
- 🔥 Sabor: Dele a sus frijoles verdes un aumento de sabor con hierbas y especias. Albahaca, clavo, mejorana, perejil, estragón y salvia mejoran el sabor natural de los frijoles verdes. Llovizne vinagre o jugo de limón a los frijoles verdes cocinados para darles un sabor extra.

Comérselo

- * Los frijoles verdes son bajos en calorías, sodio y grasa y están libres de colesterol.
- * Los frijoles verdes son una Buena Fuente de vitamina C, lo que ayuda a prevenir que se enferme y ayuda a mantener saludables las células del cuerpo.
- * Los frijoles verdes tienen fibra, lo que ayuda con la salud intestinal y para que se sienta más lleno por más tiempo.

Este material fue desarrollado con fondos parcialmente del USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en acuerdo con el Estado de Tennessee y fondos parcialmente del USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Programas en agricultura y recursos naturales, desarrollo de juventud en 4-H, ciencias de la familia y el consumidor, y desarrollo de recursos. Cooperación entre el Instituto de Agricultura de la Universidad de Tennessee, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y gobiernos en los condados. La Universidad de Tennessee Extensión proporciona igualdad de oportunidad en programas y empleo.