

All About Green Beans



Fun Fact: Green beans grow in the form of bushes that can reach 8 to 20 inches in height or in the form of 7 to 10 feet long vines.

Green beans are loaded with nutrients such as vitamin C, vitamin A, and calcium.

Choose firm, crisp green beans for ultimate freshness!

Store in a plastic bag in the refrigerator for up to 5 days.

Tips: Add to a tossed salad for a great crunch.



RECIPE

Green Beans with Lemon and Garlic



Servings: 4 sides

Prep time: 5 minutes

Cook time: 12 minutes

Ingredients:

1 pound green beans, ends trimmed

2 tablespoons oil

2 garlic cloves, minced

1 tablespoon lemon zest

1/2 teaspoon salt

1/4 teaspoon pepper

Options:

1 teaspoon red pepper flakes

Preparation:

1. Heat a large heavy skillet over medium heat and add oil.
2. Add garlic and red pepper flakes and sauté until fragrant, about 30 seconds.
3. Add green beans and continue to sauté until heated through, about 10 minutes.
4. Add lemon zest and season with salt and pepper.
5. Serve and enjoy!



Todo sobre los ejotes



Dato Curioso: los ejotes crecen en forma de arbusto que pueden crecer de 8– 20 pulgadas de alto o en la forma de enredaderas de 7 a 10 pies de larga.

Los ejotes están llenos de nutrientes como la vitamina C, Vitamina A, y calcio.

Elija ejotes que estén firmes, y crujientes.

Guarde en una bolsa de plástico en el refrigerador por hasta 5 días.

Consejo: agregue a una ensalada para tener algo crujiente!



RECETA

Ejotes con limon y ajo



Porciones: 4

Preparación: 5 minutos

Cocción: 12 minutos

Ingredientes:

1 libra de ejotes, con las puntas cortadas

2 cucharadas de aceite

2 dientes de ajo, picado

1 cucharada de cascara de limón

1/2 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta

Opcional:

1 cucharadita de copos de pimienta roja

Preparación:

1. Caliente una sartén a fuego medio y agregue el aceite.
2. Anadir el ajo y copos de pimienta roja, saltee hasta que sea aromático, unos 30 segundos.
3. Agregue los ejotes y continúe a saltear, por diez minutos.
4. Agregue la cascara de limón y condimente con sal y pimienta
5. Sirva y disfrute!

