



## Ideas Frescas Sobre Como Utilizar Los Productos: Ejotes

**ALMACENAMIENTO:** Refrigérelos sin lavar en una bolsa de plástico perforada y utilícelos en un plazo de dos días.

**PREPARACIÓN:** Lávelos, corte y deseche los extremos de los tallos y las tiras. Déjelos enteros o córtelos según el tamaño que desee.

**COCCIÓN:** al vapor, hervidas, al microondas o salteadas hasta que estén tiernos. No los cocine demasiado para que no pierdan su color o sabor.

**NUTRICIÓN:** Son una buena fuente de vitamina C y fibra con un bajo contenido de calorías, grasa y sodio

### **IDEAS:**

- Mézclelos con nueces picadas o almendras
- Mézclelos con ensalada y aderezo bajo en grasa, sívalos calientes o fríos
- Rocíe con aceite de oliva y jugo de limón, agregue hierbas frescas picadas

### **ENSALADA DE EJOTES Y TOMATES “CHERRY”**

- 1 libra de ejotes, los extremos cortados, cortados por la mitad
- 1 pinta de tomates “cherry”, cortados por la mitad
- 1/3 taza de cebolla roja picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/3 taza de aceite de oliva virgen extra

Cuézalos al vapor durante 5 a 7 minutos o hasta que estén tiernos. Póngalos bajo el chorro de agua fría y escúrralos bien. Colóquelos en un recipiente grande añada los tomates y la cebolla.

Bata el jugo de limón, mostaza, ajo, sal y pimienta en un tazón pequeño. Poco a poco agregue el aceite y mézclelo bien. Vierta sobre las verduras y revuelva para cubrir las. Sazone con sal y pimienta al gusto si lo desea.

4 a 6 porciones (aproximadamente 4-1/2 tazas)



## Ideas Frescas Sobre Como Utilizar Los Productos: Ejotes

**ALMACENAMIENTO:** Refrigérelos sin lavar en una bolsa de plástico perforada y utilícelos en un plazo de dos días.

**PREPARACIÓN:** Lávelos, corte y deseche los extremos de los tallos y las tiras. Déjelos enteros o córtelos según el tamaño que desee

**COCCIÓN:** al vapor, hervidas, al microondas o salteadas hasta que estén tiernos. No los cocine demasiado para que no pierdan su color o sabor.

**NUTRICIÓN:** Son una buena fuente de vitamina C y fibra con un bajo contenido de calorías, grasa y sodio

### **IDEAS:**

- Mézclelos con nueces picadas o almendras
- Mézclelos con ensalada y aderezo bajo en grasa, sívalos calientes o fríos
- Rocíe con aceite de oliva y jugo de limón, agregue hierbas frescas picadas

### **AJO EJOTES Y CHAMPIÑONES**

- 1 libras de ejotes, los extremos recortados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de champiñones en rebanadas
- 2 cucharadas de cebolla roja picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de tomillo fresco
- /4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de perejil fresco picado

Cuézalos al vapor durante 5 a 7 minutos o hasta que estén tiernos. Póngalos bajo el chorro de agua fría y escúrralos bien.

Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agregue los champiñones, la cebolla, el ajo y el tomillo. Cocine revolviendo durante 3 minutos o hasta que los champiñones estén tiernos. Agregue los ejotes sal y pimienta. Revuélvalos durante 2 a 3 minutos o hasta que los ejotes estén calientes. Espolvoree perejil.

Rinde 6 porciones