



¡Deles Más
de las
Cosas Buenas!

Fundamentos de los Ejotes



Compre y Ahorre

- Elija ejotes frescos con un color verde brillante y una textura firme; deben romperse fácilmente cuando se doblan.
- Los ejotes deben ser mayormente lisos en la superficie. La presencia de protuberancias grandes puede significar que el ejote es menos tierno para comer.
- Los ejotes frescos pueden costar menos cuando están de temporada. En Oregón, por lo general la temporada es de julio a septiembre.
- Los ejotes congelados y enlatados pueden ahorrarle dinero y tiempo para la mayoría de recetas.
- Mire las etiquetas con el precio unitario en los estantes del supermercado para comparar el costo de distintas marcas y tamaños de ejotes empacados.

Los ejotes son una buena fuente de vitamina K y vitamina C.



1 libra de ejotes frescos =
aproximadamente 3 tazas cuando son
cortados o 2 tazas cuando son cocidos

Variedades de Ejotes Enlatados y Congelados

Enteros



Cortados - Ejotes cortados de manera transversal



En julianas o estilo francés - Ejotes cortados a lo largo.



Para una variedad de colores, pruebe **ejotes de vaina amarilla**. Utilícelos exactamente como los ejotes regulares.



Los ejotes también se conocen como string beans o snap beans

Almacene Bien Desperdicie Menos

- Refrigere los ejotes frescos en una bolsa abierta o perforada; use dentro de 1 semana. Enjuague bajo agua de la llave justo antes de usar.
- Congele los ejotes frescos para un almacenamiento más prolongado. Para el mejor color y sabor, escalde primero. Empaque en recipientes

herméticos, etiquete y utilice dentro de 8 a 12 meses.

- Los ejotes enlatados son seguros para comer hasta 2 a 5 años después de la fecha de caducidad 'mejor antes de', siempre que la lata no muestre abolladuras, oxidación o hinchazón. Después de abrir, refrigere por 3 a 4 días.



Disfrute los Ejotes

Ejotes con Mostaza y Miel

Ingredientes:

- 1 cucharada de **mostaza amarilla**
- 3 cucharadas de **miel**
- 3 cucharadas de **vinagre**
- 4 tazas de **ejotes** (cocidos, congelados o enlatados, enjuagados y escurridos)

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En una cacerola o sartén mediano sobre fuego medio-bajo, mezcle la mostaza, la miel y el vinagre. Cocine hasta que la salsa hierva y se ponga espesa, aproximadamente 10 minutos.
3. Añada los ejotes y revuelva para cubrirlos uniformemente. Cocine hasta que los ejotes queden completamente cocidos. Sírvalos calientes.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas:

- ✿ 4 tazas de ejotes equivalen aproximadamente a 1½ libras de ejotes frescos, 16 onzas de ejotes congelados o 2 latas (15 onzas cada una).
- ✿ No se recomienda la miel para niños menores de 1 año de edad.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo para cocinar: 15 minutos

Visite
FoodHero.org/es
para recetas fáciles
y deliciosas con
los ejotes

Ensalada de Ejotes

Ingredientes:

- ¼ de taza de **vinagre**
- ¼ de taza de **azúcar**
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- ¼ de cucharadita de **sal** y **pimienta** (opcional)
- 4 latas (15 onzas cada una) de **ejotes**, escurridos y enjuagados (pruebe una mezcla de cualquier variedad)
- 2 tazas de **verduras** picadas (pruebe una mezcla como de cebolla, zanahoria, apio, pimienta dulce)

Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un tazón grande, mezcle el vinagre, el azúcar y el aceite. Añada la sal y la pimienta, si desea.
3. Añada los ejotes y las verduras y revuelva suavemente para cubrirlos. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servirlos. Para darles más sabor, prepare un día antes.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Rinde 4 tazas

Tiempo de preparación: 10 minutos

Cómo Cocinar los Ejotes Frescos

Déjelos enteros o corte al tamaño deseado. Si desea, rompa o corte los tallos y extremos. Use cualquiera de estos métodos de cocción para alcanzar la suavidad deseada.

- ✿ **Hervir** - Añada los ejotes en agua hirviendo, cubra y cocine por 3 a 8 minutos.
- ✿ **Horno de microondas** - Coloque los ejotes en un recipiente tapado con 2 cucharadas de agua. Cocine en ALTO en el horno de microondas por 2 minutos y pruebe el punto de cocción.
- ✿ **Al vapor** - Agregue los ejotes a una cesta de vapor sobre agua hirviendo, cubra y cocine por 3 a 7 minutos.
- ✿ **Sofrito o Salteado** - Caliente los ejotes en una pequeña cantidad de aceite vegetal sobre fuego medio-alto. Revuelva ocasionalmente por 5 a 10 minutos.



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- ✿ enjuagar verduras frescas bajo agua fría de la llave.
- ✿ usar un abrelatas y manejar las tapaderas filosas de manera segura.
- ✿ medir y mezclar ingredientes.

**Ideas de
Ingredientes Extra
para los Ejotes**

Arándanos rojos secos o nueces picadas

Jamón picado o tocino desmoronado

Aderezo italiano bajo en grasa