



# ¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!



## Información Básica de los Ejotes

### Compra\$ y Ahorro\$

- Elija ejotes frescos con un color verde brillante y una textura firme; deben romperse fácilmente cuando se doblan. Evite ejotes con manchas o magullamiento.
- Los ejotes deben ser mayormente lisos en la superficie. La presencia de protuberancias grandes puede significar que el ejote es más maduro y menos tierno para comer.
- Puede utilizar ejotes frescos, congelados o enlatados en la mayoría de las recetas. Elija los que son más baratos.
- Si bolsas más grandes de ejotes congelados son más económicas por onza, utilice lo que necesita y luego saque el aire y vuelva a sellar la bolsa con cuidado. Regrese al congelador inmediatamente.

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



### Variedades de Ejotes Enlatados y Congelados

**Enteros**



**Cortados** - Ejotes rebanados de manera cruzada.



**Ejotes Estilo Francés** - Ejotes cortados a lo largo.



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



Almacenar Bien  
Desperdiciar Menos



- Refrigere los ejotes frescos en una bolsa de plástico abierta; utilice dentro de 1 semana.
- Guarde ejotes enlatados en un lugar fresco y seco a la temperatura ambiente y utilice dentro de 8 a 12 meses para la mejor calidad.
- Los ejotes congelados se deben utilizar dentro de 8 a 12 meses. Congele sus propios ejotes. Escalde los ejotes en agua hirviendo por 3 minutos. Enfríe rápidamente en agua con hielo. Ecurra. Congele los ejotes separados en una bandeja para cocinar galletas antes de empacar y empaque en recipientes o bolsas para el congelador etiquetadas y congele inmediatamente.

Los ejotes también se conocen como string beans o snap beans

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

©2015 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

# Cómo Cocinar con 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**, enlatados, congelados o cocinados de fresco

### Instrucciones:

1. Para los ejotes frescos, cocine hasta que estén tiernos.
2. Caliente una cacerola o sartén mediana a fuego medio-bajo. Añada la mostaza, miel y vinagre y mezcle bien. Cocine hasta que la salsa hierva y se ponga espesa, aproximadamente 10 minutos.
3. Añada los ejotes y revuelva para cubrir uniformemente. Cocine hasta que los ejotes estén calentados completamente. Sirva calientes.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

### Notas:

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

## Cómo Cocinar los Ejotes Frescos

Lave los ejotes bajo agua fría corriente; rompa o corte los extremos de ambos extremos; déjelos enteros o corte o rompa al tamaño deseado.

- ✿ **Hervir** - Añada los ejotes a agua hirviendo, cubra, cocine a la ternura deseada (3 a 8 minutos).
- ✿ **Horno de microondas** - Coloque los ejotes en un recipiente tapado con 2 cucharadas de agua. Cocine a fuego alto en el horno de microondas por 2 minutos y pruebe el punto de cocción. Continúe cocinando por 30 segundos a la vez hasta que se logre la ternura deseada.
- ✿ **Al vapor** - Añada los ejotes a una cesta de vapor sobre agua hirviendo. Tape y cocine al vapor hasta que se logre la ternura deseada (3 a 7 minutos).
- ✿ **Saltear o Sofreír** - Caliente los ejotes en una pequeña cantidad de aceite sobre fuego medio-alto, revolviendo ocasionalmente, hasta que se logre la ternura deseada (5 a 10 minutos).

Visite [FoodHero.org/es](http://FoodHero.org/es) para recetas de ejotes fáciles y deliciosas

## Ideas de Capas para los Ejotes

- Jugo de limón o vinagre
- Cebolla o ajo finamente picado, fresco o seco
- Arándanos secos o nueces picadas
- Jamón picado o tocino desmenuzado
- Aderezo italiano bajo en grasa
- Eneldo o albahaca, fresca o seca

## Ensalada de Ejotes

### Ingredientes:

- ¼ de taza de **vinagre**
- ¼ de taza de **azúcar**
- 2 cucharadas de **aceite**
- ¼ de cucharadita de **sal y pimienta** (opcional)
- 6 tazas de **ejotes**, aproximadamente 4 latas (15 onzas cada una) escurridos y enjuagados (pruebe una mezcla – ejotes, ejotes de vaina amarilla, frijoles tipo “kidney”, garbanzo)
- 2 tazas de **verduras picadas** (pruebe una mezcla – cebolla, zanahoria, apio, chile campana)

### Instrucciones:

1. Combine el vinagre, el azúcar y el aceite en un tazón grande. Mezcle bien. Añada sal y pimienta, si desea.
2. Añada los ejotes y verduras y revuelva suavemente para cubrirlos. Tape y refrigere hasta servir. Para un mejor sabor, prepare con un día de anticipación.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.