

Los ejotes también se conocen como **string beans** o **snap beans**.



## Cultiva los tuyos:

Los ejotes trepadores y de arbusto son fáciles y divertidos de cultivar. ¡Incluso puedes cultivarlos en contenedores!

Visita

[FoodHero.org/garden-tips](http://FoodHero.org/garden-tips)  
para aprender más.

Intenta añadir otros condimentos como el ajo en polvo, limón rallado o queso parmesano.



## ¿Sabías que?

Los ejotes contienen vitamina C, un nutriente que ayuda a nuestros cuerpos a combatir las infecciones. ¡Prueba nuestros Ejotes Rostizados para una ración saludable de vitamina C!

## Ejotes Rostizados



### Ingredientes

- 1 libra de **ejotes frescos**
- 1 cucharada de **aceite vegetal**
- $\frac{1}{8}$  de cucharadita de **sal**
- $\frac{1}{8}$  de cucharadita de **pimienta**

### Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Precaliente el horno a 450 grados F.
3. Ponga los ejotes en un tazón profundo.
4. Rocíe los ejotes con el aceite, luego espolvoréelos con la sal y pimienta. Revuelva para cubrir bien.
5. Coloque los ejotes en una bandeja para hornear y rostice durante 15 a 18 minutos. Revuelva los ejotes un par de veces mientras los rostiza.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.



¡Los Niños Pueden!

## Reto de la Clase de Cocina de Héroe de Alimentos

Es divertido probar los alimentos que ayudaste a preparar. Puedes ayudar de las siguientes maneras:

- rompe los extremos de los ejotes
- mide y mezcla los condimentos

