



¡Dele a su Familia Más de las Cosas Buenas!

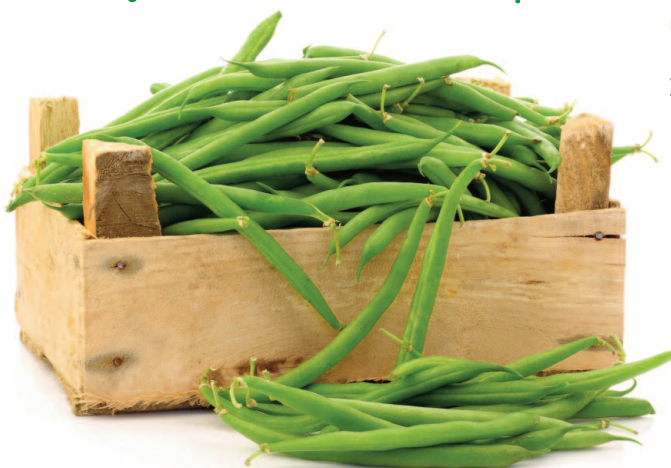


Información Básica de los Ejotes

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.



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

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.



Los ejotes también se conocen como string beans o snap beans

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.

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 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.