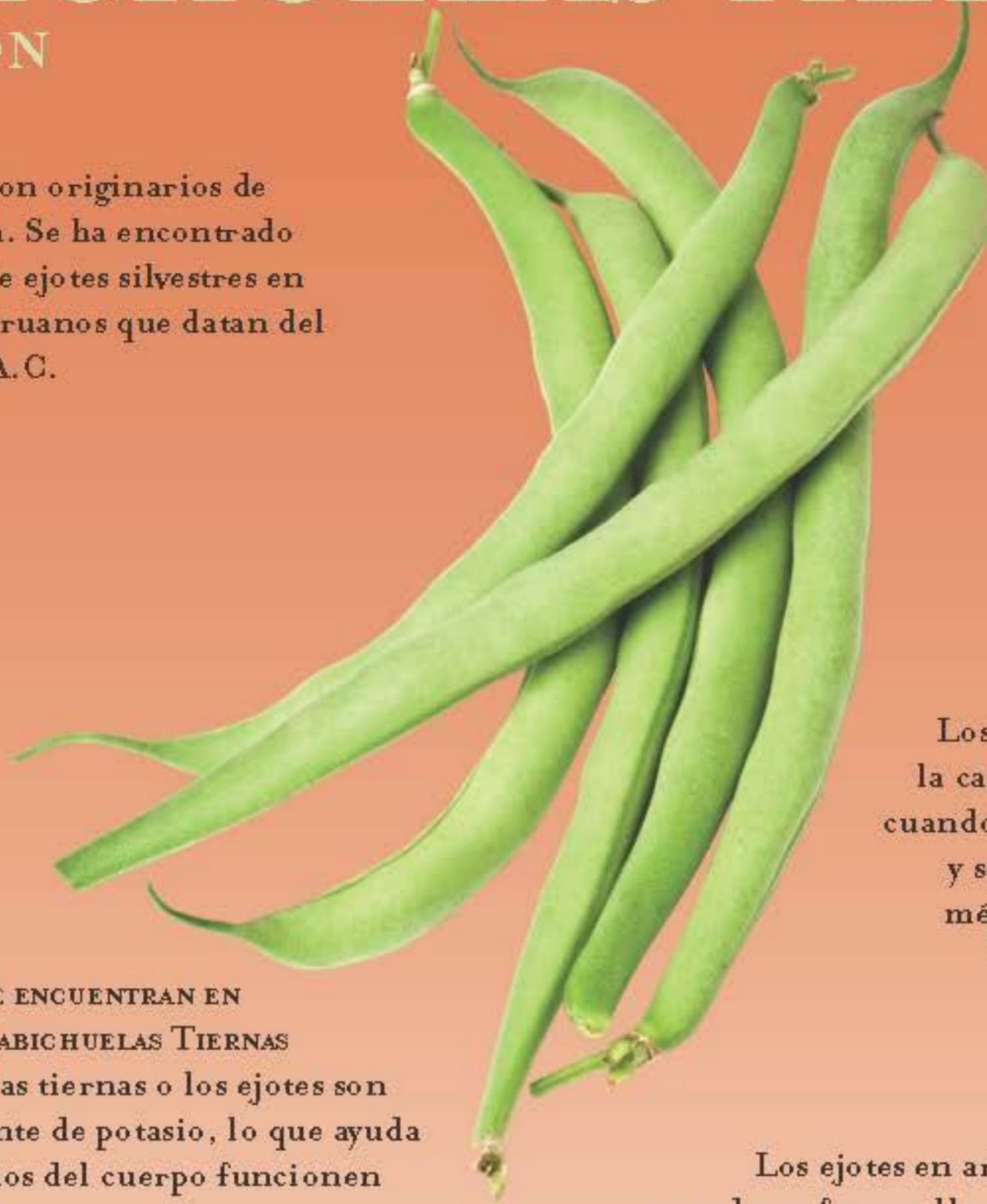


EJOTES Y HABICHUELAS TIERNAS DE OREGÓN

Los ejotes son originarios de Suramérica. Se ha encontrado evidencia de ejotes silvestres en terrenos peruanos que datan del año 8000 A.C.



Los elotes, los ejotes y la calabaza crecen bien cuando se plantan juntos y se conocen como el método "three sisters" (tres hermanas).

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS EJOTES Y HABICHUELAS TIERNAS

- ~ ¡Las habichuelas tiernas o los ejotes son una buena fuente de potasio, lo que ayuda a que los órganos del cuerpo funcionen perfectamente!
- ~ Una taza de ejotes da el 30% de vitamina C que se requiere diariamente.
- ~ Los ejotes son una buena fuente de vitamina A, lo que le ayuda al cuerpo a mantener una piel saludable.

Los ejotes en arbusto y las variedades trepadoras fueron llevados por primera vez, a África y a Europa en el siglo XVI.



Los ejotes son fijadores de nitrógeno. Esto significa que toman el nitrógeno del aire y lo regresan a la tierra en que se cultivan, beneficiando a otras plantas en el jardín.



Entre los ejotes o habichuelas tiernas hay muchas variedades tales como los ejotes regulares, los ejotes cultivados en arbusto o en palos, los ejotes verdes, los ejotes amarillos y muchos más.



¡Las vainas de los ejotes pueden ser de color verde, amarillo o morado!



Este folleto fue financiado por el Departamento de Agricultura de Oregón. El contenido es el resultado de una investigación realizada por el personal de la Universidad de Oregón. El contenido no debe ser utilizado para fines comerciales. El contenido es el resultado de una investigación realizada por el personal de la Universidad de Oregón. El contenido no debe ser utilizado para fines comerciales.