¡Coma 5 o más porciones de frutas y verduras todos los días!

VENTA DIRECTA POR GRANJEROS
Mediados de junio a agosto

CONSEJOS PARA COMPRAR
Seleccione ejotes cuya piel esté fresca y brillante y sean suaves al tacto. Deben partirse fácilmente sin que queden hilachas. Busque ejotes parejs, regordetos y con pocas hilachas. La longitud de los ejotes no tiene relación con su calidad.

No compre ejotes:

- Cuyas semillas se vean a través de la piel (están duros y viejos)
- Que tengan mal aspecto
- Cuya piel esté marchita o dura
- Que estén leñosos o hilachentos
- Que tengan agujeros, manchas, piel café, insectos o gusanos.

ALMACENAMIENTO
Lo ideal es comer los ejotes al poco tiempo de cosechados. Guarde sin lavar en una bolsa de plástico en el refrigerador. Pueden durar hasta dos semanas en el refrigerador y se pueden congelar. Comuníquese con la Oficina de Extensión de su condado para obtener mayor información.

PREPARACIÓN
Lave bien con agua fría. Corte aproximadamente 1/4 de pulgada (6 mm) de cada extremo. Los ejotes pueden dejarse enteros o cortarse en trozos pequeños. Cueza al vapor o en una pequeña cantidad de agua hirviendo, sin tapar durante aproximadamente 12-15 minutos hasta que estén a punto. También son deliciosos crudos o se pueden agregar a sopas, estofados, o bien sofreírse.

NUTRIENTES PRINCIPALES
Fibra para prevenir el estreñimiento.

RECETAS
Sofrito de verduras

2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla mediana picada
1 taza de papas crudas, lavadas y cortadas en tiras delgadas
1 taza de zanahorias frescas, cortadas en rebanadas delgadas
1 taza de ejotes frescos, en trozos de 2 pulgadas (5 cm)
1 taza de apio, en rebanadas delgadas
2 cucharadas de salsa de soya
4 tazas de lechuga picada

Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue las cebollas. Cuando las cebollas estén blandas, agregue las papas. Cuando las papas estén casi blandas, agregue las zanahorias, los ejotes y el apio revolviendo rápidamente hasta que las verduras estén tiernas, pero todavía crujientes; aproximadamente 6-8 minutos.
Agregue la salsa de soya mientras revuelve; tape la sartén y deje cocer al vapor por 3 minutos. Agregue la lechuga y revuelva 1 minuto. Sirva con arroz, pasta, o el grano de su preferencia. 4 a 6 porciones.

Ejotes con almendras

1 libra (medio kilo) de judías frescas
1/2 taza de agua
2 cucharadas de margarina o mantequilla
3/4 cucharadita de sal
3 cucharadas de almendras tostadas rebanadas

Corte los ejotes en trozos de 1 pulgada (2.5 cm). Cueza y revuelva las judías, el agua, la margarina y la sal en una sartén de 12 pulgadas (30 cm) a media llama hasta que se derrita la margarina. Tape y cueza hasta que los ejotes estén tiernos, 20 a 25 minutos. Agregue las almendras.
3 ó 4 porciones.

Department of Health & Family Services
Division of Public Health PPH 40008S (05/00)