



# GREEN BEANS



## NUTRITION

- Vitamin C: helps heal cuts and wounds and helps the immune system.
- Low in calories: helps prevent weight gain.



## SELECTION

- Choose snap beans that are smooth, tender and crisp. Avoid beans that have brown spots or appear damp or sticky.



## STORING

- Refrigerate green beans in plastic bag, use within 1 week.



## CLEANING

- Rinse fresh snap beans thoroughly under cool running water before eating. Break off the ends as you wash them.



## PREPARING

- Snap or cut off stem ends. Leave whole or cut beans into desired length. Boiling, steaming, or microwaving are popular ways to prepare fresh green beans. Stir-frying preserves the best qualities of the fresh green bean. Cook fresh green beans as little as possible using the smallest amount of water as possible.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

2 zucchini or yellow squash, small (sliced)

2 cups green beans, sweet potatoes, carrots, or other vegetables

4 red potatoes, small (scrubbed well and sliced)

1/2 red onion (sliced)

1/2 bell pepper (red or green, seeded and sliced)

1/4 cup Italian salad dressing, light

salt and pepper (optional, to taste)

1. Heat grill to medium heat or 350 degrees.
2. Wash vegetables and slice.
3. Toss in a large bowl. Add dressing and toss until all vegetables are coated.
4. Tear 2 large squares of aluminum foil and place half of the vegetable mixture on each piece. Place an equal piece of foil over the top of vegetable mixture and fold bottom piece with top sheet to form a packet.
5. Place on heated grill for 20-30 minutes or until the potatoes are tender. If you don't have a grill bake Veggie Packets in the oven at 400 degrees for 20-30 minutes.
6. Before you open the packets, poke holes in the foil with a fork. Be very careful opening the foil as the steam will be very hot and could burn you!



# JUDÍAS VERDES



## NUTRICIONALES

- Vitamina C: ayuda a sanar cortes y heridas y ayuda al sistema inmune.
- Bajo en calorías: ayuda a prevenir el aumento de peso.



## SELECCIÓN

- Elija frijoles snap suaves, tiernos y crujientes. Evite los frijoles que tengan manchas marrones o que parezcan húmedos o pegajosos.



## CÓMO SE GUARDA

- Refrigere en una bolsa de plástico y use dentro de 1 semana.



## CÓMO SE LAVA

- Enjuague bien los frijoles frescos con agua corriente antes de comerlos. Rompe los extremos mientras los lavas.



## CÓMO SE PREPARAN

- Ajustar o cortar los extremos del tallo. Deje granos enteros o cortados en la longitud deseada. Hervir, cocinar al vapor o calentar en el microondas son formas populares de preparar judías verdes frescas. Sofreír conserva las mejores cualidades del grano verde fresco. Cocine las judías verdes frescas lo menos posible usando la menor cantidad de agua posible.



para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

## PAQUETES VEGETALES A LA PARRILLA

2 calabacines o calabazas amarillas, pequeñas (en rebanadas)  
4 papas rojas, pequeñas (bien lavadas y en rodajas)  
1/2 pimiento (rojo o verde, sin semillas y en rodajas)  
ligero sal y pimienta (opcional, al gusto)

2 tazas de judías verdes, batatas, zanahorias u otros vegetales  
1/2 cebolla roja (en rodajas)  
1/4 taza de aliño italiano,

1. Caliente la parrilla a fuego medio o 350 grados.
2. Lavar las verduras y cortar.
3. Mezcle en un tazón grande. Agregue el aderezo y mezcle hasta que todas las verduras estén cubiertas.
4. Rasga 2 cuadrados grandes de papel de aluminio y coloca la mitad de la mezcla de vegetales en cada pieza.
5. Coloque una hoja de papel equivalente sobre la parte superior de la mezcla de vegetales y doble la pieza inferior con la hoja superior para formar un paquete. Coloque en la parrilla calentada durante 20-30 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Si no tiene una parrilla, hornee los Paquetes de verduras en el horno a 400 grados durante 20-30 minutos.
6. Antes de abrir los paquetes, haga agujeros en la lámina con un tenedor. ¡Tenga mucho cuidado al abrir la lámina ya que el vapor estará muy caliente y podría quemarlo!
7. Vacíe las verduras en un plato para servir o sívalas en paquetes de aluminio.

