

Platillos con ejotes



Los ejotes son una verdura sabrosa y con bajo contenido de grasa. Una porción es equivalente a ½ taza. Una lata de 15 a 16 onzas rinde cerca de cuatro porciones.

Una vez abierta la lata coloque los ejotes sobrantes en un envase de plástico o vidrio y consérvelos en el refrigerador. Consúmalos en un plazo de entre 2 y 3 días.

Almacenamiento

Guarde las latas sin abrir de ejotes en un sitio fresco y seco. Para conservar su sabor utilice los ejotes de lata en un lapso de un año.

Elija los tres ingredientes para su ensalada (rinde entre 4 y 6 porciones)

Ingredientes

3 latas de 15 o 16 onzas, cada una de un ingrediente distinto, cuyo contenido ha sido drenado y enjuagado. Elija tres de entre los siguientes ingredientes:

Ejotes	Frijoles colorados
Garbanzos	Habichuelas amarillas
Frijoles negros	Alubias

2 tallos de cebolla, finamente picada (si gusta)

½ de taza de aceite vegetal

½ de taza de azúcar (si gusta)

½ de taza de vinagre

sal y pimienta (al gusto)

Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Mezcle el contenido de las tres latas con la cebolla. Póngalo aparte
3. En un tazón, mezcle el aceite, el azúcar, el vinagre, la sal y la pimienta. El azúcar no se disolverá inmediatamente.
4. Añada la mezcla del aceite y el vinagre a las verduras y cebolla. Mezcle suavemente para que la mezcla de aceite y vinagre cubra la verdura. Coloque la ensalada en el refrigerador durante por lo menos 4 ó 5 horas antes de servirla.

Estofado facil de ejotes (rinde entre 6 y 8 porciones)

Ingredientes

2 latas de 15 onzas de ejotes, drenadas

1 lata de 10.5 onzas de crema de champiñones

¾ de taza de leche

1 lata de 2.75 onzas de aros de cebolla fritos, dividida en dos partes

pimienta negra (si gusta)

Manera de prepararlo

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. En un tazón mediano mezcle los ejotes, la sopa, la leche ½ de los aros de cebolla y la pimienta. Vierta todos los ingredientes en un molde para hornear.
3. Hornee a 350 grados F durante 30 minutos
4. Añada el resto de los aros de cebolla y hornee durante 5 minutos más o hasta que la parte superior del estofado esté dorada.

Consejo: Para ahorrar dinero compre, si es posible, los aros de cebolla con la marca de la tienda en la que realice sus compras.

Preparado por Jenna Anding, Profesora Asociada y Extensionista Especialista en Nutrición, El Sistema Texas A&M.
La receta del estofado de ejotes es cortesía de Canned Food Alliance.



Producido por *AgriLife Communications*, El Sistema Texas A&M

Las publicaciones de *Texas AgriLife Extension* se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de *Texas AgriLife Extension Service* están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, *Texas AgriLife Extension Service*, El Sistema Texas A&M.

Revisión