

# Green Beans



**Nutrition:** Green beans are a great source of vitamins A, C, and K, and fiber. They contain anti-oxidants similar to those found in green tea, which can improve heart health and help prevent cancer and manage/prevent diabetes.

**Storage:** Store unwashed fresh beans in a reusable container or plastic bag in the refrigerator crisper. They should keep for about seven days.



## Buttery Garlic Green Beans

*Makes 4 servings*

### **Ingredients:**

- 1 pound fresh green beans, trimmed and snapped in half
- 3 tablespoons butter
- 1 tsp onion powder
- 3 cloves garlic, minced
- salt to taste

### **Directions:**

1. Place green beans into a large skillet and cover with water; bring to a boil.
2. Reduce heat to medium-low and simmer until beans start to soften, about 5 minutes.
3. Drain water. Add butter and onion powder to green beans; cook and stir until butter is melted, 2 to 3 minutes.
4. Cook and stir garlic with green beans until garlic is tender and fragrant, 3 to 4 minutes.
5. Season with salt.

photo courtesy: allrecipes.com

# Judías verdes



**Nutrición:** Las judías verdes son una gran fuente de vitaminas A, C, K y fibra. Contienen antioxidantes similares a los que se encuentran en el té verde, que pueden mejorar la salud del corazón y ayudar a prevenir el cáncer y controlar / prevenir la diabetes.

**Almacenamiento:** Guarde los frijoles frescos sin lavar en un recipiente reutilizable o en una bolsa de plástico en el refrigerador. Deben mantener durante unos siete días.



Foto cortesía: [allrecipes.com](http://allrecipes.com)

## Judias Verdes Con Ajo

*Rinde 4 porciones*

### Ingredientes:

- 1 libra de judías verdes frescas, cortar los extremos y cortar por la mitad
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 3 dientes de ajo, picados.
- sal al gusto

### Direcciones:

1. Coloque los ejotes en una sartén grande y cubra con agua; llevar a hervir.
2. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento hasta que los frijoles empiecen a ablandarse, aproximadamente 5 minutos.
3. Escurrir el agua Agregar la mantequilla y la cebolla en polvo a las judías verdes; Cocine y revuelva hasta que la mantequilla se derrita, de 2 a 3 minutos.
4. Cocine y revuelva el ajo con los ejotes hasta que el ajo esté tierno y fragante, de 3 a 4 minutos.
5. Sazonar con sal.