



Food Explorer Discovery...

Green Beans

PICK OF THE CROP:

Choose smooth, slender beans that are bright green and crisp. Fresh green beans will keep from 3 to 5 days in a plastic bag with small holes in your refrigerator. When you are ready to use them, wash them in cold water and remove the stems.

FUN FACTS:

- Green beans grow on tall vines. Massachusetts farmers pick them in summer and early fall.
- Open up a green bean and find little beans inside. Green beans are so tender we eat the whole pod.
- Green bean, string bean, snap bean – they’re all the same!
- Massachusetts Indians grew green beans with corn and squash. They called them the “Three Sisters of Life.”

**Green beans are tasty,
low in calories, and give
us many valuable
nutrients!**

A yummy & healthy **RECIPE!**

Serves 6

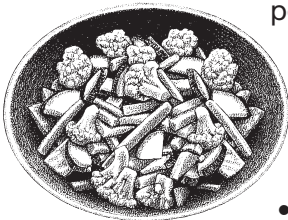
Spicy Green Beans

- 1 pound green beans, fresh, frozen or canned
- 1 teaspoon butter, unsalted
- 1 onion, chopped
- 1 teaspoon flour
- ¼ teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon dried ground oregano
- 1 16-ounce can crushed tomatoes

1. Wash green beans if using fresh.
2. Cook green beans until crisp-tender. Drain. Set aside. (Skip this step if using canned beans.)
3. Chop onion and cook in unsalted butter until tender.
4. Add flour, oregano, and garlic powder to onions. Blend and cook for 1 minute.
5. Add tomatoes and green beans to onion mixture. Cook over low heat until heated thoroughly.

Nutrition Facts: Serving size: 1 cup; Calories: 60; Fruits and Vegetables: 2 servings; Fat: 1 g; Fiber: 4 g; Sodium: 105 mg
Recipe is part of *Choices: Steps Toward Health* developed by UMass Extension Nutrition Education Program.

More Matters! Fruit and Veggie Tips for Parents:



- Make green bean French fries! Sprinkle fresh green beans with a little olive oil, salt, and pepper. Spread them out on a shallow pan. Bake at 400° F for 20-25 minutes, turning them over when they’re half-way done.
 - Use green beans instead of spaghetti. Top some steamed green beans with your child’s favorite spaghetti sauce. Let your child sprinkle them with Parmesan cheese.
 - Enjoy steamed green beans sprinkled with fresh lemon or orange juice.
- Green beans are also great in salads and soups.



Exploramos los alimentos, y este mes descubrimos...

Habichuelas Verdes



LO MEJOR DE LA COSECHA:

Escoja habichuelas blandas y delgadas que sean crocantes y de un verde brillante. Si las habichuelas verdes están frescas, durarán de 3 a 5 días en una bolsa plástica en el refrigerador.

Cuando esté listo para prepararlas, lávelas en agua fría y remueva los tallos.

DATOS CURIOSOS:

- Las habichuelas verdes crecen en enredaderas altas. Los granjeros de Massachusetts las cosechan durante el verano y al inicio del otoño.
- Abra una habichuela verde, y encontrará pequeñas habichuelas dentro. Las habichuelas verdes son tan tiernas que se come toda la vaina.
- ¡Habichuelas verdes, ejotes, vainitas--son todos lo mismo!
- Los indígenas de Massachusetts sembraban habichuelas verdes junto con maíz y calabacines. Se llamaban “las tres hermanas para la vida.”

¡Las habichuelas verdes son sabrosas, bajas en calorías y nos proporcionan muchos nutrientes importantes!

¡Una **RECETA** rica y saludable para probar!

Habichuelas verdes sazonadas

Porciones: 6

1 libra de habichuelas verdes, frescas, congeladas o enlatadas
1 cucharada de margarina en pote
1 cebolla picada
1 cucharadita de harina
¼ cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de orégano seco molido
1 lata de 16 onzas de puré de tomates

1. Lave las habichuelas verdes, si se utilizan frescas.
2. Cocine hasta que estén tiernas, pero crocantes. Escorra y ponga a un lado. (Si se usan habichuelas envasadas, salte este paso.)
3. Pique la cebolla y cocine en margarina hasta que esté tierna.
4. Agregue el harina, el orégano y el ajo en polvo a la cebolla. Mezcle y cocine por un minuto.
5. Agregue los tomates y las habichuelas verdes a la mezcla de cebolla. Cocine a fuego lento hasta que esté caliente por completo.

Datos nutricionales: Tamaño de la porción: 1 taza; calorías: 60; frutas y verduras: 2 porciones; grasa: 1 g; fibra: 4 g; sodio: 105 mg
Parte de *Choices: Steps Toward Health*, desarrollado por el Programa de Educación en Nutrición de UMass Extension.

¡Cuanto más mejor! Consejos para padres sobre frutas y vegetales:

- ¡Haga papas fritas de habichuelas verdes! Rocée las habichuelas verdes con un poquito de aceite de oliva, sal y pimienta. Expándalas en una lata de hornear. Hornee de 20 a 25 minutos a 400° F dándoles la vuelta a mitad de cocción.
 - Utilice habichuelas verdes en vez de fideos. Ponga la salsa de fideos favorita de su hijo sobre las habichuelas verdes al vapor. Deje que su hijo las espolvoree con queso parmesano.
 - Disfrute de habichuelas verdes rociadas con limón fresco o jugo de naranja.
- Las habichuelas verdes también son geniales en sopas o ensaladas.

