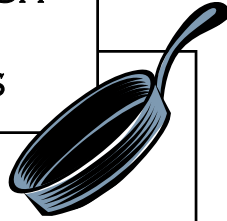


“SUCCOTASH” DE LOS COLONOS



- 2 cucharaditas de aceite
- 1/2 taza de cebollas en rebanadas
- 1 diente de ajo, picado
- 3/4 taza de frijoles verdes, cocidos
- 1/2 taza de frijoles lima pequeños, descongelados
- 1/2 lata de frijoles blancos, enjuagados y escurridos
- 1/2 taza de maíz
- 2 cucharaditas de eneldo fresco picado o 1 cucharadita de eneldo deshidratado
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

Caliente el aceite en una sartén mediana y agregue las cebollas. Saltee durante 1 minuto, agregue luego el ajo y cocine por 30 segundos. Agregue los frijoles verdes, los frijoles lima, los guisantes y el maíz. Saltee a fuego medio durante 3 minutos, o hasta que las verduras estén cocidas y la mezcla esté caliente. Agregue el eneldo y la pimienta, revolviendo.

Las sobras se congelan bien.

Rinde 4 porciones



ENERGIZE YOUR LIFE EAT HEALTHY BE ACTIVE

Los Programas de Nutrición del Mercado de Granjeros para Adultos Mayores y WIC son patrocinados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU., el Departamento de Salud del Estado de Washington, Bienestar y Prevención de la Comunidad y la Administración de Servicios para Adultos Mayores e incapacitados del Estado de Washington.

Información de contacto:

FMNP del WIC: 1-800-841-1410

FMNP para adultos mayores: 1-800-422-3263

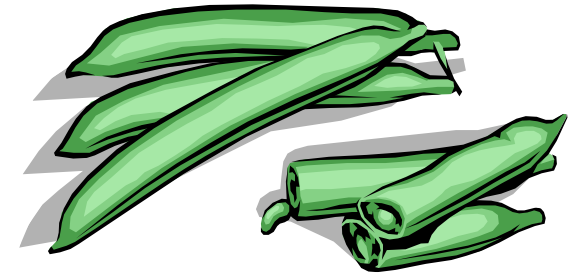
Este folleto fue creado para educación en nutrición y está financiado por el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, la Oficina de Cupones para Alimentos, el Programa de Nutrición del Mercado de Granjeros y la Universidad Estatal de Washington. Los programas que ofrecen estas agencias coinciden con las leyes y regulaciones estatales y federales sobre no discriminación por raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, incapacidad y orientación sexual. Denuncie evidencias de incumplimiento por escrito, a la Secretaría de Agricultura en Washington DC, 20250. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos.

WIC es un programa de igualdad de oportunidades.

Fresco de la Granja:

Frijoles

*verdes de vaina,
amarillos de vaina o morados*



**Programa de
Nutrición del
Mercado de
Granjeros para WIC
y Adultos Mayores
de Washington**

*¡Facilitando agregar frutas y
verduras frescas a su dieta,
mientras apoyamos a los granjeros
locales!*

Selección y Preparación

- Elija frijoles que sean de color uniforme y tengan vainas suaves.
- Las vainas deben ser crocantes y hacer un chasquido cuando se parten.
- Evite los frijoles con vainas hinchadas, ya que pueden ser duras y a menudo fibrosas.
- Los frijoles verdes de vaina deben guardarse en el refrigerador. Lo ideal es usarlos en una semana.
- Manténgalos secos y no los lave hasta que vaya a usarlos.
- Los frijoles verdes de vaina se congelan bien.
- Cocine los frijoles al vapor o en el microondas en una pequeña cantidad de agua, hasta que estén tiernos pero crocantes, de 5 a 8 minutos aproximadamente.
- Los frijoles pueden cocinarse directamente en sopas y estofados.



Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1/2 taza de frijoles cortados

Cantidad por porción

Calorías 15

	% Valor diario
Grasa total 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Sodio 3 mg	0%
Total de carbohidratos 4 g	1%
Fibra dietética 2 g	7%
Azúcares 1 g	
Proteínas 1g	
Vitamina A	8%
Vitamina C	15%
Calcio	2%
Hierro	4%
Folato 20 mcg	5%
Potasio 115 mg	
Magnesio 14 mg	

Nutrientes clave

- ❖ **Vitamina C** - fomenta encías, piel y sangre sanas.
- ❖ **Potasio** - para mantener una presión sanguínea normal.
- ❖ **Folato** - para sangre sana; las investigaciones sugieren que el folato promueve un corazón y vasos sanguíneos sanos.
- ❖ **Fibra** - para mantener la actividad intestinal regular, controla los niveles de azúcar en la sangre y puede bajar el colesterol.

Frijoles verdes con ajo



1 libra de frijoles verdes de vaina frescos, lavados y cortados
 1 1/2 cucharada de aceite
 1 1/2 cucharada de vinagre
 1 diente de ajo, picado
 Pimienta a gusto

Cocine los frijoles al vapor durante 5 minutos. Cuélelos. Combine el aceite, el vinagre, el ajo y la pimienta en un frasco con tapa hermética. Tape el frasco y agite la mezcla de aceite hasta que esté bien mezclada. Vierta sobre los frijoles escurridos y mezcle.

