

NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LOS EJOTES

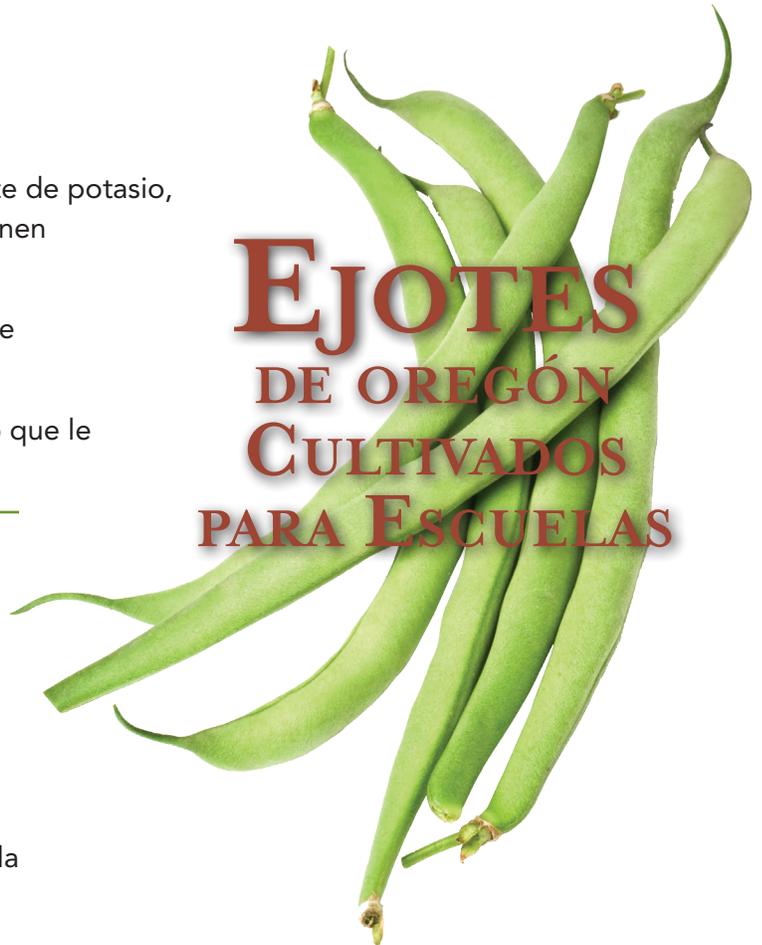
- ¡Las habichuelas tiernas o los ejotes son una fuente de potasio, lo que ayuda a que los órganos del cuerpo funcionen perfectamente!
- Una taza de ejotes da el 16% de vitamina C que se requiere diariamente.
- Los ejotes son una buena fuente de vitamina K, lo que le ayuda a la coagulación de la sangre.

SALUDABLE, EN BUEN ESTADO FÍSICO Y LISTO PARA APRENDER

- Los niños prosperan cuando están activos por 60 minutos al día, ¡cinco días a la semana! Los adultos también necesitan actividad física—aproximadamente 30 minutos al día, cinco días a la semana. ¡Trate de ir a caminar con toda la familia o ir a jugar a su parque o escuela local!

CULTIVADO EN OREGON

¡Los ejotes son sembrados a finales de la primavera y pueden ser cosechados hasta que caiga la primera helada del otoño!



SOLO PARA NIÑOS

Niños, ustedes pueden ayudar a preparar los ejotes enjuagándolos y después secándolos con una toalla, y después ¡quitándoles o cortándoles las puntas con mucho cuidado!

VIVIENDO Y COMIENDO SALUDABLE

¡Al usar agua fría para lavar sus trapos, toallas y ropa puede ahorrarse hasta un 80% de lo que normalmente usa en energía!



SU COCINA DE OREGON

¡FÁCIL Y RÁPIDO!

- Enjuague, hierva ligeramente, y congele los ejotes para disfrutarlos todo el año.
- Ejotes frescos del jardín comúnmente salen tan sabrosos que no se necesitan cocinarse por más de algunos minutos. ¡Hasta puede comérselos crudos!
- Los ejotes pueden hervirse, cocinar al vapor, asarse, o guisarse.
- Trate de acompañar los ejotes guisados con nueces saludables como almendras o avellanas.

PUNTOS IMPORTANTES DE LOS PRODUCTOS FRESCOS

- escoja ejotes que estén firmes y delgados. Los ejotes que tienen la vaina pegada a la semilla son demasiado maduros.
- Busque ejotes que no se doblen fácilmente o que tengan manchas café.
- Antes de cocinarlos, quítele las puntas a los ejotes y estire la punta para deshacerse de la tira.
- Si va a servir ejotes fríos, cocínelos y después inmediatamente enjuáguelos en agua fría.

RECETA: EJOTES Y PAPAS CON CREMA*

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de harina
- ¼ de cucharadita de albahaca
- ¼ de cucharadita de romero
- ¼ de cucharadita de sal
- pimienta al gusto
- 1 taza de leche 1% o sin grasa
- 2 tazas de ejotes o habichuelas
- 2 tazas de papas tipo "new potatoes", cocinadas
- ½ taza de champiñones (hongos) en rebanadas

PREPARACIÓN:

1. Caliente el aceite en una olla pequeña; mezcle suavemente la harina.
2. Lentamente añada la albahaca, el romero, la sal, la pimienta y la leche.
3. Cocine y revuelva constantemente hasta que se espese.
4. Añada los ejotes, las papas, los champiñones y caliente todo.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

* foodhero.org



CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES RECOMENDADAS DIARIAMENTE

	Niños de 5-12 años	Adolescentes y adultos de años 13+
Varones	2 ½ - 5 tazas por día	4 ½ - 6 ½ tazas por día
Mujeres	2 ½ - 5 tazas por día	3 ½ - 5 tazas por día

Si tiene una vida activa, coma la cantidad más grande de tazas por día.
Visite choosemyplate.gov para obtener más información.

Aprenda más:

Visite la página de internet de Oregon Department of Education Child Nutrition Programs en www.ode.state.or.us/go/f2sgardens.