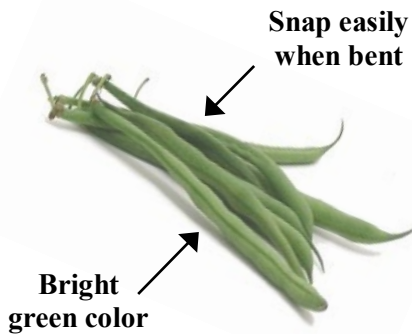


Green Beans



Nutrition Facts

- **Vitamin C**
- **Fiber**

Choose

- Pick beans that snap easily when bent.
- Pick bean pods with bright green color.

Store

- Refrigerate green beans in plastic bag.
- Use within 1 week.



Prepare

- Rinse well to remove dirt. Trim to remove stems.
- Place in a covered container with 1/2 inches of water. Then steam in the microwave for 1-2 minutes or until tender.
- Simmer for 5 minutes in a small amount of water or apple juice.
- Add chopped or blended green beans to soups, quesadillas or pinto beans.



Serve

- Offer older infants and toddlers small cooked pieces to pick up and eat.
- Have kids add chopped green beans to sandwiches and salads.
- Have kids mix cooked green beans into rice or mashed potatoes.
- Offer older kids raw green beans and other vegetables with dip. Try pureed bean dip or ranch dressing.
- Serve homemade purees immediately to infants over 6 months old or freeze.



The University of California does not discriminate in any of its policies, procedures, or practices. The University is an affirmative action/equal opportunity employer.



Ejotes

Escoger

- Escoja los que se parten fácilmente cuando los dobla.
- Escoja vainas que tengan un color verde intenso.

Datos de Nutrición

- **Vitamina C**
- **Fibra**

Guardar

- Refrigere los ejotes en una bolsa de plástico.
- Úselos en una semana.



Preparar

- Enjuáguelos bien para quitarles la tierra. Corte las puntas para retirar los tallos.
- Colóquelos en un recipiente con tapadera con 1/2 pulgada de agua. Luego cocine al vapor en el microondas durante 1-2 minutos hasta que se ablanden.
- Cocínelos a fuego lento en poca agua o jugo de manzana durante 5 minutos.
- Agréguelos en trozos o licuados a sopas, quesadillas o frijoles pintos.



Servir

- Ofrézcalos en pedazos cocidos a bebés y niños pequeños que puedan tomar y comer con las manos.
- Deje que los niños agreguen pedacitos de ejotes a ensaladas y sándwiches.
- Deje que los niños mezclen ejotes cocidos con arroz o puré de papas.
- Ofrezca a los niños mayorcitos ejotes crudos y otras verduras con una salsa para mojar. Pruebe la salsa de frijoles licuados o el aderezo *ranch*.
- Sirva a los bebés mayorcitos de 6 meses purés tan pronto los prepare o congélelos.



La Universidad de California no discrimina en sus normas, procedimientos, programas o prácticas. La Universidad de California es un empleador que cumple con los preceptos de acción afirmativa y equidad laboral.