

## Información nutricional

Las judías verdes son una gran fuente de:

- Fibra para una **sana digestión**
- Vitamina A y zeaxantina para tener los **ojos y la piel saludables**
- Vitamina B6 y tiamina para un **cerebro sano**
- Vitamina C para tener un **sistema inmune saludable**
- Hierro para tener una **sangre sana**
- Calcio y magnesio para tener unos **huesos y músculos saludables**
- Potasio para tener una **sana presión arterial**

Las judías verdes también son **bajas en calorías** y tienen **proteína** y son una buena adición para la comida.

# JUDÍAS VERDES



A las judías verdes también se les conoce como ejotes, judías francesas o habas verdes.

Las judías verdes son verduras que crecen cerca de la tierra y están llenas de vitaminas, minerales y otros componentes que ayuden mantener un cuerpo sano.

Normalmente se pueden encontrar judías frescas de la huerta solo durante el verano, pero las judías enlatadas y congeladas están disponibles todo el año.

## Curiosidades sobre las judías verdes

- Hay más de 130 variedades de judías verdes.
- Aunque las más populares son las judías de color verde, otras variedades pueden ser moradas, amarillas, blancas o con rayas.
- Las judías verdes son muy versátiles: se pueden comer crudas, al vapor, salteadas, hervidas y de otras maneras.
- Se pueden poner judías verdes en ensaladas, sopas, salteados, guisos y como guarnición a cualquiera comida.
- Las judías de lata o congeladas son magníficas para ponerlas en guisos, sopas, arroz cocido y ensaladas.



## CÓMO

**GUARDAR:** Poner las judías verdes frescas sin lavar en una bolsa de plástico en el frigorífico hasta 7 días.

Lavar justo antes de comerlas.

Tirar todas las judías que tengan manchas marrones o partes blandas.

**PREPARAR:** Cortar las puntas de los dos extremos.

**HACERLAS AL VAPOR:** Poner las judías en un colador, escurridor u olla para cocinar al vapor sobre una cacerola con agua hirviendo y cubrir durante 7 minutos. Mezclarlas con un poco de mantequilla o aceite de oliva y espolvorear con sal.

Preparado por Voluntarios de Hopelink

### Referencias

1. Green Beans. Nutrition-and-you.com
2. Green Beans. Kids-cooking-activities.com
3. Green Beans. Myhealthguardian.com
4. Green Beans. Serioseats.com
5. Photos and Freezing Instructions. Green Beans. Wikihow.com
6. Photo: Beans. <http://wes-6th-grade-domestication.wikispaces.com/Beans>
7. Photo: Beans in bucket. Eatatburp.com

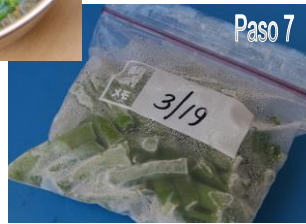
# CÓMO PREPARAR LAS JUDÍAS VERDES



Paso 2



Paso 5



Paso 7

## Congelar las judías verdes

1. Lavar las judías frescas.
2. Cortar las puntas de las judías y cortar las judías en el tamaño que se desee.
3. Hervir agua en una olla grande.
4. Llenar un tazón grande o cacerola con cubos de hielo y agua.
5. Poner las judías en agua hirviendo durante 3 minutos pasarlas rápidamente al agua con hielo y dejarlas durante otros 3 minutos.
6. Colar las judías, secarlas con una toalla para quitarles el agua que les sobra.
7. Poner la cantidad deseada de judías en una bolsa para congelador y escribir la fecha. Congelar.

## Judías verdes con limón y ajo

### Ingredientes

- 1 libra de judías verdes frescas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo recién picado o ajo en polvo
- 1 cucharada de jugo de limón (opcional)
- Sal y pimienta

1. Hervir agua en una olla mediana o grande.
2. Poner las judías verdes en el agua durante 3 minutos. Sacar del agua.
3. Calentar una sartén mediana o grande a fuego medio.
4. Poner el aceite de oliva en la sartén junto con las judías verdes.
5. Agregar el ajo y el zumo de limón (opcional) a las judías verdes.
6. Saltear durante 2 o-3 minutos.
7. Sazonar con sal y pimienta.
8. Servir.

De 3 a 4 raciones



hopelink  
Helping people. Changing lives.