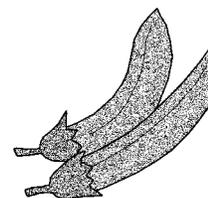


## Platillos con Ejotes



Los ejotes son una verdura sabrosa y con bajo contenido de grasa. Una porción es equivalente a  $\frac{1}{2}$  taza. Una lata de 15 a 16 onzas rinde cerca de cuatro porciones.

Una vez abierta la lata coloque los ejotes sobrantes en un envase de plástico o vidrio y consérvelos en el refrigerador. Consúmalos en un plazo de entre 2 y 3 días.

### Almacenamiento

Guarde las latas sin abrir de ejotes en un sitio fresco y seco. Para conservar su sabor utilice los ejotes de lata en un lapso de un año.

---

### Elija los tres ingredientes para su ensalada (rinde entre 4 y 6 porciones)

#### Ingredientes

3 latas de 15 o 16 onzas, cada una de un ingrediente distinto, cuyo contenido ha sido drenado y enjuagado. Elija tres de entre los siguientes ingredientes:

Ejotes	Frijoles colorados
Garbanzos	Habichuelas amarillas
Frijoles negros	Alubias

2 tallos de cebolla, finamente picada (si gusta)

$\frac{1}{3}$  de taza de aceite vegetal

$\frac{1}{3}$  de taza de azúcar (si gusta)

$\frac{1}{3}$  de taza de vinagre

sal y pimienta (al gusto)

#### Manera de prepararse

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. Mezcle el contenido de las tres latas con la cebolla. Póngalo aparte
3. En un tazón, mezcle el aceite, el azúcar, el vinagre, la sal y la pimienta. El azúcar no se disolverá inmediatamente.
4. Añada la mezcla del aceite y el vinagre a las verduras y cebolla. Mezcle suavemente para que la mezcla de aceite y vinagre cubra la verdura. Coloque la ensalada en el refrigerador durante por lo menos 4 ó 5 horas antes de servirla.

---

### Estofado Facil de Ejotes (rinde entre 6 y 8 porciones)

#### Ingredientes

2 latas de 15 onzas de ejotes, drenadas

1 lata de 10.5 onzas de crema de champiñones

$\frac{3}{4}$  de taza de leche

1 lata de 2.75 onzas de aros de cebolla fritos, dividida en dos partes  
pimienta negra (si gusta)

#### Manera de prepararlo

1. Lávese las manos y asegúrese de que el sitio en el que va a cocinar esté limpio.
2. En un tazón mediano mezcle los ejotes, la sopa, la leche  $\frac{1}{2}$  de los aros de cebolla y la pimienta. Vierta todos los ingredientes en un molde para hornear.
3. Hornee a 350 grados F durante 30 minutos
4. Añada el resto de los aros de cebolla y hornee durante 5 minutos más o hasta que la parte superior del estofado esté dorada.

**Consejo:** Para ahorrar dinero compre, si es posible, los aros de cebolla con la marca de la tienda en la que realice sus compras.

La receta del estofado de ejotes es cortesía de Canned Food Alliance.

Producido por Comunicaciones Agrícolas, El Sistema Universitario Texas A&M

Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en <http://extensionespanol.net>

---

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental.