

## LA JUDÍA VERDE

*También conocidas como ejotes, las judías verdes son vainas que crecen en un arbusto. Cada vaina contiene 4-6 guisantes en su interior. Originaria de Perú, en la actualidad se cultiva y consume por todo el mundo.*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



### MEJORES FORMAS DE PREPARACIÓN

- EN SOFRITO
- AL VAPOR
- CRUDAS
- EN SALTEADO

### IDEAS PARA RECETAS

- EN SOFRITO  
CON AJO
- EMPANADAS Y  
ASADAS

### ALMACENAMIENTO

- Se almacenan enteras y sin lavar en una bolsa de plástico en el frigorífico entre 3 y 5 días.
- A partir de los cinco días, podemos recortar las partes estropeadas -las podemos usar para sopas, o asar con carne.

### VALOR NUTRICIONAL

- Buena fuente de vitamina C, fibra, magnesio y potasio

### CONSEJOS

- Las lavamos, recortamos y congelamos para usarlas más tarde en sopas y en salteados.

## JUDÍAS VERDES CON QUESO AZUL Y NUECES

- **1 libra** de judías verdes, recortadas
- **1/4 de taza** de agua
- **2 cucharaditas** de aceite
- **1/4 de cucharadita** de sal
- **1/4 de cucharadita** de pimienta negra
- **1/3 de taza** de queso azul desmenuzado (alternativamente: 1/4 de taza de salsa de queso azul)
- **1/3 de taza** de nueces, picadas o en trozos (Podemos probar combinaciones alternativas de quesos y nueces: feta y anacardos, parmesano y almendras, ¡o sin queso, soja con cacahuètes!)

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



EN UNA SARTÉN GRANDE O UNA NORMAL DE FREÍR, LLEVAMOS A HERVIR AGUA CON JUDÍAS VERDES A FUEGO FUERTE. LO BAJAMOS A FUEGO MEDIO Y DEJAMOS HERVIR HASTA QUE LAS JUDÍAS ESTÉN TIERNAS, UNOS 3 MINUTOS. PARA ENTONCES, EL AGUA DEBE ESTAR CASI CONSUMIDA POR COMPLETO.

AÑADIMOS ACEITE, SAL Y PIMIENTA A LA SARTÉN Y COCINAMOS DURANTE UN MINUTO MÁS, AL TIEMPO QUE REVOLVEMOS. LAS SACAMOS DEL FUEGO Y AÑADIMOS EL QUESO DE AZUL, MEZCLÁNDOLO TODO BIEN CON SUAVIDAD. LAS PASAMOS A UNA FUENTE Y LAS CUBRIMOS CON LAS NUECES. LAS SERVIMOS EN CALIENTE. SUFICIENTE PARA 4 PERSONAS.

ADAPTADO DE: [WWW.EATINGWELL.COM](http://WWW.EATINGWELL.COM)

Realizado gracias a BNY Mellon/Alice P. Chase Trust