



Ejotes (Frijoles verdes, judías o habichuelas)
Bajos en sodio, enlatados
Grupo de alimentos de MiPlato: Vegetales



Información Nutricional

- 1 taza de ejotes (frijoles verdes, judías o habichuelas) enlatados cuenta como 1 taza en el grupo de los vegetales de ChooseMyPlate.gov.
- ¡Todos cuentan! Frescos, congelados, enlatados, secos e incluso jugo de vegetales; todos los tipos de vegetales cuentan para su objetivo de MiPlato.
- Según su contenido de nutrientes, los vegetales se organizan en cinco subgrupos: vegetales de color verde oscuro, vegetales con almidón, vegetales rojos y anaranjados, frijoles y guisantes, y otros vegetales.
- La mayoría de los vegetales son naturalmente bajos en grasas. Ninguno tiene colesterol. Las salsas y los condimentos pueden agregar grasa, calorías y/o colesterol.
- Los ejotes son una fuente importante de muchos nutrientes incluyendo vitaminas A, C y K.
- Las personas que siguen una dieta baja en sal pueden escurrir y enjuagar los vegetales enlatados con agua antes de usarlos para reducir la cantidad de sal.

Usos y Consejos

- Los ejotes enlatados son seguros y están listos para comer al sacarlos de la lata. ¡Solo caliente y sirva!
- Los ejotes enlatados se pueden agregar a sopas, chiles, guisos y ensaladas.
- Los ejotes enlatados son un gran atajo en la cocina. Manténgalos a mano para agregar más sabor, color, vitaminas y minerales importantes a cualquier comida, ¡sin importar la temporada!

Almacenando Alimentos en Casa

- Guarde las latas de ejotes sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Guarde los ejotes abiertos restantes en el refrigerador, en un recipiente herméticamente tapado que no sea de metal.

Datos de MiPlato

- Las verduras son naturalmente bajas en calorías. Coma verduras en lugar de alimentos que puedan tener más calorías para ayudar a reducir la ingesta de calorías. Por ejemplo, reemplace las patatas fritas con zanahorias, apio o pepinos crujientes.
- Consumir una dieta rica en verduras y frutas como parte de una dieta saludable en general puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, incluyendo ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares.
- Consumir una dieta rica en algunas verduras y frutas como parte de una dieta saludable en general puede protegerlo contra ciertos tipos de cánceres.
- Agregar verduras puede ayudar a aumentar la ingesta de fibra y potasio, que son nutrientes importantes que muchos estadounidenses no obtienen en cantidad suficiente en su dieta.
- Varíe sus opciones de verduras para mantener las comidas interesantes.



USDA Foods

Ensalada de Tres Frijoles

Rinde 8 porciones

Ingredientes:

1 lata (15.5 onzas) de ejotes bajos en sodio, enjuagados y escurridos

1 lata (15.5 onzas) de frijoles rojos bajos en sodio, enjuagados y escurridos

1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, enjuagados y escurridos

1 zanahoria, en rodajas finas

1 cebolla pequeña, en rodajas finas

3 cucharadas de vinagre blanco

1 cucharada de azúcar

¼ taza de aceite vegetal

Receta adaptada de la Universidad de Tennessee

Instrucciones: Lávese las manos con agua y jabón.

1. En un tazón mediano, mezcle los frijoles, la zanahoria, la cebolla, el vinagre blanco, el azúcar y el aceite.
2. Cubra y enfríe durante una hora antes de servir.

Datos de Nutrición: 190 Calorías, 7g Grasa Total, 1g Saturated Fat, 0mg Colesterol, 210mg Sodio, 24g tTotal Carbohidrato, 7g Fibra Dietética, 4g Azúcares Totales, 2g Azúcares Añadidos, 7g Proteína, 67mg Calcio, 2mg Hierro, 470mg Potasio

Ejotes cremosos

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

Aceite de cocina en aerosol

1 lata (15.5 onzas) de ejotes bajos en sodio, escurridos

1 lata (10.5 onzas) de crema de hongos

1 cucharada de hojuelas de cebolla seca

½ taza de migas de galleta salada

½ taza de queso cheddar, rallado

Receta adaptada de la Universidad de Tennessee

Instrucciones: Lávese las manos con agua y jabón.

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Rocíe un molde para hornear con aceite de cocina en aerosol.
3. En un tazón mediano, combine los ejotes, la crema de hongos y las hojuelas de cebolla.
4. Distribuya uniformemente en el molde y hornee durante 35 minutos.
5. Rocíe las galletas molidas y el queso rallado uniformemente en la parte superior del molde. Hornee 10 minutos o hasta que éstos se doren.

Datos de Nutrición: 110 Calorías, 5g Grasa Total, 2.5g Saturated Fat, 10mg Colesterol, 350mg Sodio, 12g Total Carbohidrato, 1g Fibra Dietética, 2g Azúcares Totales, 0g Azúcares Añadidos, 4g Proteína, 91mg Calcio, 1mg Hierro, 290mg Potasio