

Ejotes

Los ejotes son verduras que crecen en las enredaderas durante los meses de verano y otoño. También se les llama judías verdes o habichuelas tiernas. Los ejotes de cera amarillos, los ejotes morados cultivados en arbusto y las variedades de reliquia morada y beige se incluyen en la familia de ejotes.



¿POR QUÉ DEBERÍA COMER ESTO?

Los ejotes contienen fibra que ayuda a proporcionar una sensación de saciedad y es importante para la digestión. La vitamina K en los ejotes juega un papel en la coagulación de la sangre y la salud de los huesos. El folato que se encuentra en los ejotes ayuda a que los tejidos crezcan y las células funcionen en nuestro cuerpo. El folato también es importante para las mujeres embarazadas.

HAGA UNA BUENA SELECCIÓN

Elija ejotes que tengan una vaina lisa. Deben ser lo suficientemente firmes y crujientes para que se rompan fácilmente al doblarse. Los ejotes deben tener un color verde brillante y estar libres de daños y decoloración.

ALMACENAMIENTO ADECUADO

Coloque los ejotes sin lavar en una bolsa de plástico y guárdelo en el refrigerador hasta por una semana.

¿CUÁL ES LA DISPONIBILIDAD ESTACIONAL DE ESTE VEGETAL?

| | ENE | FEB | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| COSECHA  | | | | | | | X | X | X | | | |
| MERCADO  | | | | | | | X | X | X | | | |

Fuente(s): Nebraska Buy Fresh Buy Local

¿CÓMO PODRÍA USAR ESTO?

- Agregue a un salteado
- Agregue a la sopa o estofado
- Agregue ejotes picados a una ensalada de pasta
- Agregue a una cacerola
- Sirva solo como guarnición o en una mezcla de verduras
- Cueza al vapor, tueste o saltee los ejotes
- Añada al arroz frito
- Haga encurtido de ejotes