

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.

Almacenamiento adecuado

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

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.

¿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

¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COSECHA							✓	✓	✓			
MERCADO							✓	✓	✓			