

QUICK BITES: GREEN BEANS

PREPARATION

Wash and snap off ends.

GARLIC SAUTÉED GREEN BEANS

Sauté with garlic and oil.

GREEN BEANS & RICE STIR-FRY

Cook with rice and soy sauce.

GREEN BEANS & TOMATO STEW

Simmer with tomatoes and garlic.

GREEN BEAN SALAD

Toss with vinegar and onions.

ROASTED GREEN BEANS

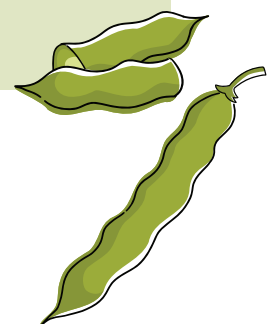
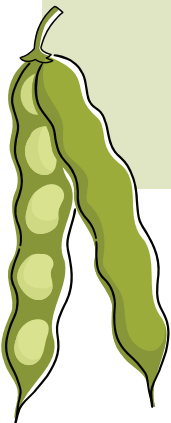
Toss with oil, roast at 400°F.

GREEN BEANS & SCRAMBLED EGGS

Cook beans with eggs and seasonings.

GREEN BEANS & CHEESE QUESADILLA

Add to cheese-filled tortillas.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

BOCADILLOS. RÁPIDOS. EJOTES

PREPARACIÓN

Lávelos bien y corte los extremos.

EJOTES SALTEADOS CON AJO

Saltee ejotes con ajo y aceite.

SALTEADO DE EJOTES Y ARROZ

Cocínelos con arroz y salsa de soya.

GUISADO DE EJOTES Y TOMATE

Cocínelos a fuego lento con tomate y ajo.

ENSALADA DE EJOTES

Combínelos con vinagre y cebolla.

EJOTES ASADOS

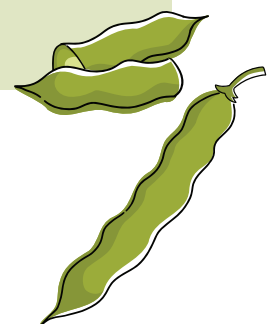
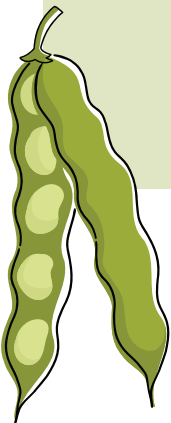
Póngales un poco de aceite y cocínelos a 400°F.

HUEVOS REVUELTOS CON EJOTE

Cocine los ejotes y revuélvalos con huevo y condimentos.

QUESADILLA DE EJOTE

Añádalos a tortillas junto con el queso.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA