



# Ejote/ habichuelas salteadas

Preparación: 5 min

Tiempo de cocción: 15-20 min

Rinde 4 a 6 porciones

## Ingredientes

- 1.5 libras o 24 onzas de ejotes frescos, con los extremos recortados
- 20 onzas de ejotes enteros congelados, descongelados y escurridos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 chalotes medianos o 1 cebolla pequeña, cortados finamente
- Sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de astillas de almendras (opcional)

## Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!  
Lávate las manos con jabón y agua

1. Si utiliza ejotes congelados, vaya al paso 2. Si se utiliza ejotes frescos:
  - Ponga a hervir una olla de agua.
  - Prepare un tazón de agua helada.
  - Ponga los ejotes en el agua hirviendo durante 3 minutos.
  - Pase los ejotes al tazón de agua helada. Déjelos en el tazón durante 3 minutos. Escorra los ejotes.
2. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Saltee los chalotes o la cebolla hasta que estén dorados y crujientes. Reserve en un plato para después.
3. Agregue el aceite de oliva restante a la sartén. Saltee los ejotes durante 3-5 minutos. Agregue sal y pimienta al gusto.
4. Pase los ejotes al plato con los chalotes o las cebollas. Añada las almendras y mezcle.
5. ¡Sirva y buen provecho!



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition  
dineforlife.org