

# JUDIÁS VERDES

de la  
**Florida**

**Recetas**

Para más recetas e información acerca de las frutas y los vegetales de la Florida, visite el sitio en Internet del Departamento de Agricultura y Servicios al Consumidor de la Florida en [www.Florida-Agriculture.com](http://www.Florida-Agriculture.com)

## JUDIÁS VERDES PICANTES

- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí (sésamo)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla dulce de la Florida, cortada en tiras delgadas
- 1 libra de judías verdes de la Florida, lavadas y con los extremos cortados
- $\frac{1}{4}$  taza de salsa de soya sin sodio
- 1 jalapeño de la Florida, picado
- 2 cucharadas de ajo, picado
- 1 cucharadita de polvo de chile

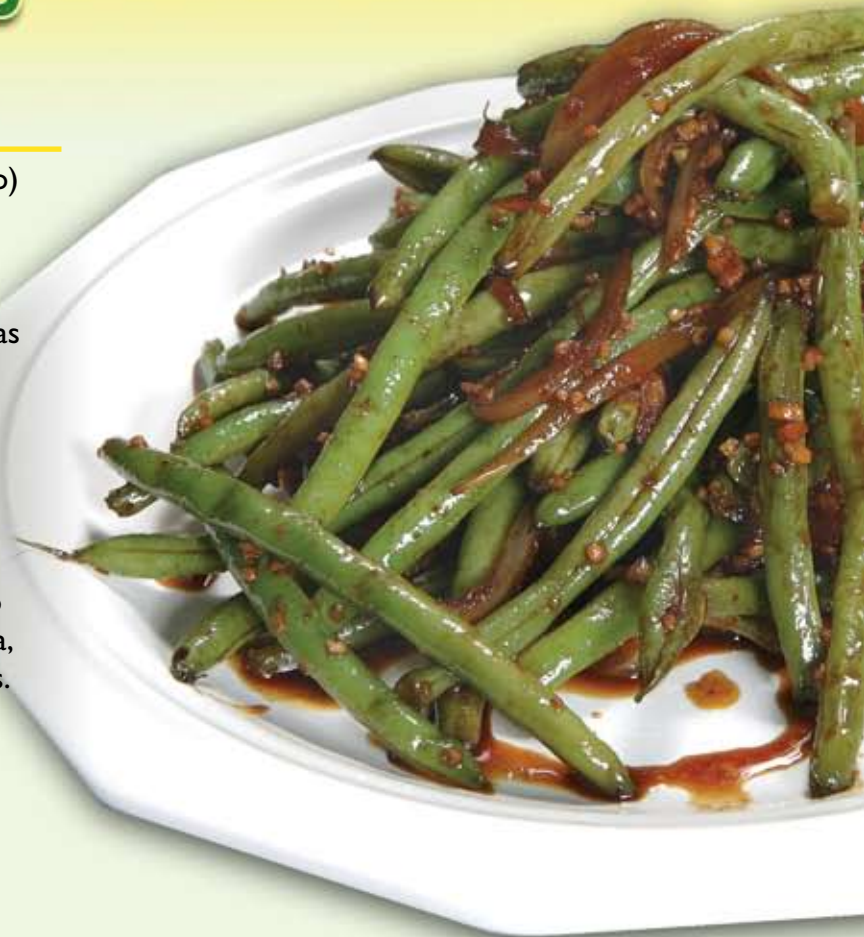
Coloque un sartén grande a fuego moderado alto. Agregue aceite de ajonjolí, aceite de oliva, la cebolla y el jalapeño. Cocine por 2 minutos. Luego agregue las judías, el polvo de chile, el ajo y la salsa de soya. Tape y cocine durante 5 minutos. Sirva inmediatamente.

Rinde: 6 porciones  
Cada porción: Calorías 83, Grasa 3g  
Carbohidratos 13g, Proteína 3g

## JUDIÁS CAMPESTRES

- 10 onzas de tocino, picado
- 1 cebolla de la Florida, en tiritas finas
- 1 libra de judías verdes de la Florida
- 24 onzas de caldo de pollo
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta

Saltee el tocino y las cebollas en una cacerola mediana a calor moderado. Luego agregue las



judías verdes, el caldo y la mantequilla. Tape la cacerola y cocine hasta que las judías estén tiernas. Agregue sal y pimienta al gusto y sirva.

Rinde: 6 porciones  
Cada porción: Calorías 345, Grasa 30g  
Carbohidratos 8g, Proteína 11g



# JUDIÁS VERDES

## frescas de la Florida

**Las judías verdes de la Florida** – crujientes y tiernas. Nativas de Centroamérica, crecen principalmente en los condados de Alachua, Miami-Dade, Palm Beach y Suwannee. Las judías verdes de la Florida están disponibles todo el año.

Las judías verdes son legumbres y como tal están relacionadas con todas las legumbres. Una porción de media taza de judías verdes de la Florida es baja en calorías y contiene abundante vitamina A y potasio.

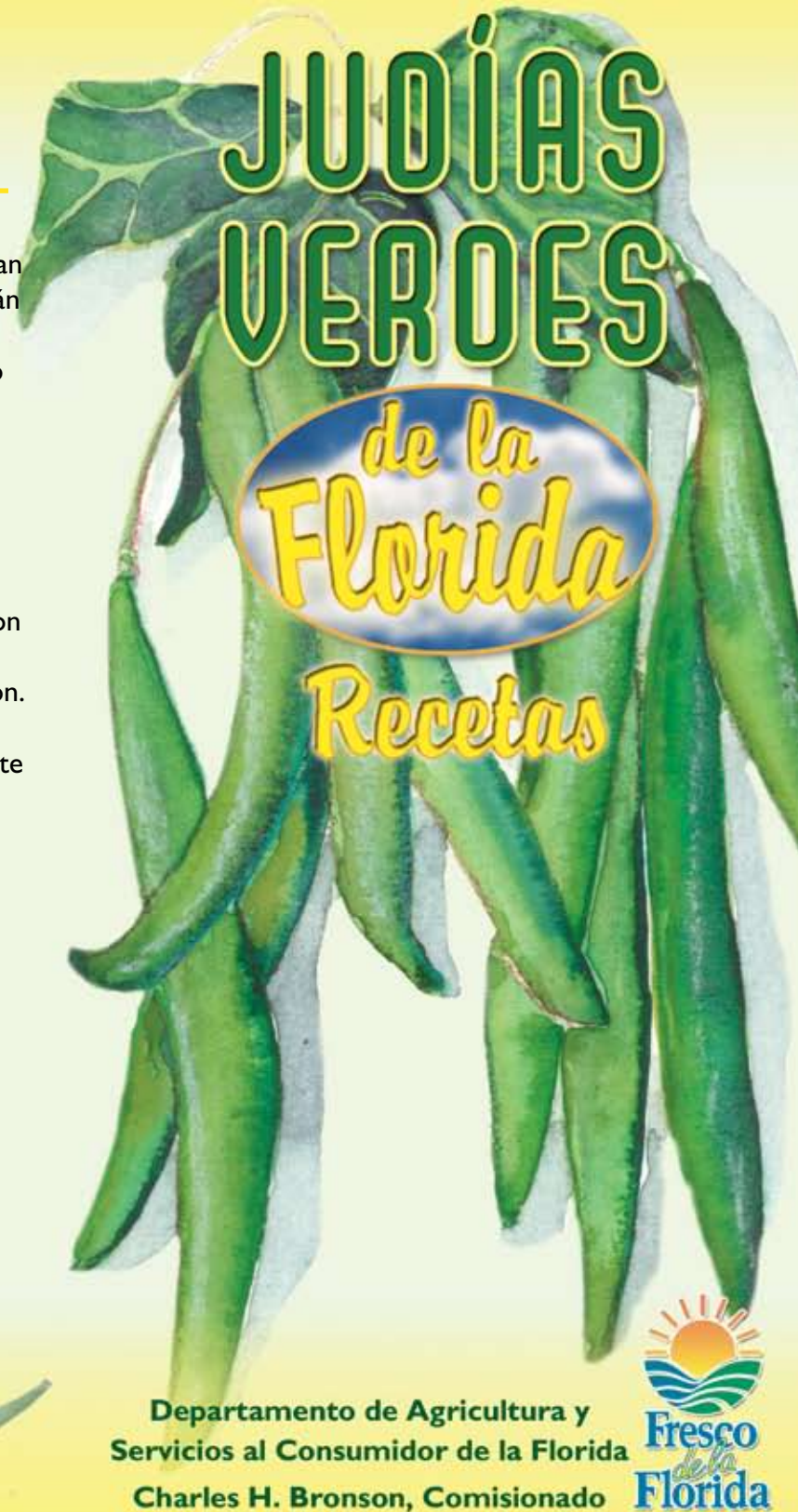


## Compra, manejo y almacenamiento

**Seleccione las judías verdes de la Florida** que estén crujientes, bien formadas y que tengan un buen color verde. Las judías verdes que están marchitas o que tienen áreas pardas deben evitarse. Las judías verdes más pequeñas por lo general son más tiernas que las judías más grandes. Pueden guardarse en el refrigerador por varios días. Sencillamente lávelas antes de cocinarlas y si los extremos son ásperos, sencillamente despréndalos.

Pruebe saltear las judías verdes de la Florida con aceite de oliva y ajo, o cuézalas al vapor, agregando los condimentos al final de la cocción. Otro método sabroso es blanquear las judías verdes de la Florida y colocarlas inmediatamente en agua fría para detener la cocción. En este punto, marine las judías en un aderezo para ensaladas y sívalas frías.

**Las judías verdes de la Florida son sabrosas y se preparan en un santiamén. Use estas sencillas recetas frescas de la Florida y proporcione a su familia un cambio en el menú.**



Departamento de Agricultura y  
Servicios al Consumidor de la Florida  
Charles H. Bronson, Comisionado

