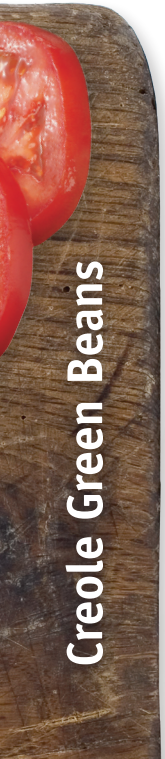

Creole Green Beans

Makes 8 servings.
1 cup per serving.

Prep time:
10 minutes

Ingredients

- 2 teaspoons vegetable oil
- 2 small cloves garlic, chopped
- 1 (16-ounce) package frozen cut green beans
- 1 cup chopped red bell pepper
- 1 cup chopped fresh tomatoes
- ½ cup chopped celery
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon cayenne pepper

Preparation

1. Heat oil in a large skillet over low heat.
2. Sauté garlic in oil for 1 minute.
3. Add green beans and bell peppers; increase heat to medium and cook for 7 minutes.
4. Stir in tomatoes, celery, and seasonings; cook for 7 minutes more. Serve while hot.

Nutrition information per serving:

Calories 35, Carbohydrate 6 g, Dietary Fiber 2 g, Protein 1 g, Total Fat 1 g, Saturated Fat 0 g, Trans Fat 0 g, Cholesterol 0 mg, Sodium 159 mg

CHAMPIONS for CHANGE
Network for a Healthy California

Funded by USDA SNAP, known in California as CalFresh.
• California Department of Public Health RCP-24/Ver. 11/11

CDPH California Department of PublicHealth

Ensalada de Ejotes

Rinde 8 porciones.
1 taza por porción.

Tiempo de preparación:
10 minutos

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo pequeños, picados
- 1 paquete (16 onzas) de ejotes congelados, cortados
- 1 taza de pimiento rojo picado
- 1 taza de tomates frescos picados
- ½ taza de apio picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena

Preparación

1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego lento.
2. Sofría el ajo en el aceite por 1 minuto.
3. Agregue los ejotes y el pimiento. Suba a fuego medio y cocine por 7 minutos.
4. Incorpore los tomates, el apio y los condimentos. Cocine por 7 minutos más. Sirva caliente.

Información nutricional por porción:

Calorías 35, Carbohidratos 6 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasas 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 159 mg

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

Financiado por SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh. • Departamento de Salud Pública de California

CDPH California Department of PublicHealth