



GREEN BEAN AND POTATO STEW

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 40 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 1 Tablespoon extra-virgin olive oil
- 1 onion, finely chopped
- 4 garlic cloves, minced
- 2 teaspoons dried oregano
- 1 ½ cups water
- ½ teaspoon baking soda
- 1 ½ pounds green beans, trimmed and cut into 2-3 inch lengths
- 1 pound Yukon Gold potatoes, peeled and cut into 1-inch pieces
- 1 Tablespoon tomato paste
- 1 (28-oz.) can diced tomatoes
- ¼ teaspoon pepper
- 3 tablespoons chopped fresh basil
- 2 teaspoons lemon juice

PREPARATION

1. Heat oil in a 5 quart pot over medium heat until simmering. Add onion and cook, stirring occasionally, until softened (3-5 minutes). Add garlic and oregano; cook until fragrant, about 30 seconds.
2. Add water, baking soda, green beans, and potatoes, and bring to a simmer. Reduce heat to medium-low and cook, stirring occasionally, for 10 minutes.
3. Stir in tomato paste, tomatoes and their juice, and pepper.
4. Cover pot and cook until sauce is slightly thickened and green beans and potatoes can be easily cut with the side of a fork (~40 minutes).
5. Stir in basil and lemon juice and serve warm or at room temperature.

ADAPTED FROM

cooksillustrated.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	1 cup (311g)
Amount per serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 340mg	15%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 117mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 435mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 3/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ESTOFADO DE EJOTES Y PAPAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 40 minutos

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla, finamente picada
- 4 dientes de ajo, finamente picados
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 ½ tazas de agua
- ½ cucharadita de bicarbonato de soda
- 1 ½ libras de ejotes recortados y cortados en 2-3 pulgadas
- 1 libra de papa yukon, peladas y cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1 cucharada de tomate concentrado (paste)
- 1 lata de 28 oz. de tomates en dados
- ¼ cucharadita de pimienta
- 3 cucharadas de albahaca fresca, picado
- 2 cucharaditas de jugo de limón real

PREPARACIÓN

- Caliente el aceite en una olla de 5 cuartos a fuego medio. Añada la cebolla y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que se suavice (3-5 minutos). Añada el ajo y el orégano; Cocine hasta que esté fragante, unos 30 segundos.
- Añada agua, bicarbonato de soda, ejotes y papas, y hierva. Reduzca el calor a medio-bajo y cocine, revolviendo ocasionalmente, durante 10 minutos.
- Anadir el concentrado de tomate, tomates enlatados y su jugo, y pimienta.
- Cubrir la olla y cocine hasta que la salsa esté ligeramente espesa y las judías verdes y las patatas puedan ser cortado fácilmente con un tenedor (~ 40 minutos).
- Añadir la albahaca y el jugo de limón y sirva tibio o a temperatura ambiente.

ADAPTADA DE

cooksillustrated.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Nutrition Facts

servings per container	
Serving size	1 cup (311g)
Amount per serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 340mg	15%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 117mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 435mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 3/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés