

Sopa de Ejote y Jamón

4 tazas ejotes verdes frescos, recortados y picados en trozos de 1 pulgada	1 libra de jamón totalmente cocido, cortado en trozos del tamaño de un bocado	1/4 cucharadita pimienta negra
3 tazas papas Russet, sin pelar y encubadas	9 tazas agua	1 cucharadita ajo en polvo
2 cebollas pequeñas, en rebanadas finas	1 cucharadita sal	1 taza mitad leche y mitad crema
3 zanahorias, peladas y en rebanadas		2 cucharadas almidón de maíz (elotes)
		1/4 taza agua fría

Coloque los ejotes verdes, papas, cebollas, zanahorias, jamón y las nueve tazas de agua en una olla grande; **cubra** y lleve a ebullición.

Reduzca a fuego medio y cocínelo lentamente, sin tapar, por unos 45 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Retire la olla del fuego y **agregue** la sal, pimienta negra, ajo en polvo y mitad leche y mitad crema.

Vuélvalo a calentar hasta que hierva a **fuego lento**. **Combine** el almidón de maíz y el agua fría de 1/4 taza en un tazón pequeño. Cuando comience

a cocinarse a fuego lento, **combine** la mezcla de almidón de maíz en la sopa y revuelva bien. Deje que la sopa permanezca a fuego lento durante 5-7 minutos más mientras se espesa.

Hace: 12 porciones, 1 taza

Análisis nutricional:

140 calorías; 4.5 g total grasa; 2 g grasa saturada; 25 mg de colesterol; 670 mg sodio; 14 g carbohidratos, 3g de fibra; 3 g azúcar; 10 g proteína

El comprar Kentucky Proud es fácil. Busque por la etiqueta en su supermercado, mercado de agricultores (Farmers' Market), o puestos de verduras junto a la carretera.



Sopa de Ejote y Jamón

4 tazas ejotes verdes frescos, recortados y picados en trozos de 1 pulgada	1 libra de jamón totalmente cocido, cortado en trozos del tamaño de un bocado	1/4 cucharadita pimienta negra
3 tazas papas Russet, sin pelar y encubadas	9 tazas agua	1 cucharadita ajo en polvo
2 cebollas pequeñas, en rebanadas finas	1 cucharadita sal	1 taza mitad leche y mitad crema
3 zanahorias, peladas y en rebanadas		2 cucharadas almidón de maíz (elotes)
		1/4 taza agua fría

Coloque los ejotes verdes, papas, cebollas, zanahorias, jamón y las nueve tazas de agua en una olla grande; **cubra** y lleve a ebullición.

Reduzca a fuego medio y cocínelo lentamente, sin tapar, por unos 45 minutos o hasta que las verduras estén tiernas. Retire la olla del fuego y **agregue** la sal, pimienta negra, ajo en polvo y mitad leche y mitad crema.

Vuélvalo a calentar hasta que hierva a **fuego lento**. **Combine** el almidón de maíz y el agua fría de 1/4 taza en un tazón pequeño. Cuando comience

a cocinarse a fuego lento, **combine** la mezcla de almidón de maíz en la sopa y revuelva bien. Deje que la sopa permanezca a fuego lento durante 5-7 minutos más mientras se espesa.

Hace: 12 porciones, 1 taza

Análisis nutricional:

140 calorías; 4.5 g total grasa; 2 g grasa saturada; 25 mg de colesterol; 670 mg sodio; 14 g carbohidratos, 3g de fibra; 3 g azúcar; 10 g proteína

El comprar Kentucky Proud es fácil. Busque por la etiqueta en su supermercado, mercado de agricultores (Farmers' Market), o puestos de verduras junto a la carretera.



Los Ejotes de Kentucky

TEMPORADA: junio a septiembre

DATOS NUTRICIONALES: Media taza de ejotes sin sazonar tienen 15 calorías, son bajos en grasa y sodio y proporcionan fibra, vitamina A y potasio.

SELECCIÓN: Elija ejotes delgados, firmes, lisos y crujientes con vainas ligeramente similares al terciopelo con un color verde brillante. Las vainas de ejotes deben estar libres de manchas y tener semillas pequeñas.

ALMACENAJE: Los ejotes se pueden almacenar sin lavarse

en bolsas de plástico en el cajón para verduras en el refrigerador 3 a 5 días. Lávelos justo antes de la preparación.

PREPARACIÓN: Lave y retire el tallos y hilo fibroso. Cocine al vapor en una pequeña cantidad de agua hasta que esté tierno-crujiente, por alrededor de 5 a 8 minutos. También se pueden cocinar directamente en sopas o guisos. Los ejotes combinan bien con condimentos como cebollines, eneldo, mejorana, orégano de menta, tomillo, limón, mostaza o cebolla.

LOS EJOTES DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Noviembre 2015

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service

Los Ejotes de Kentucky

TEMPORADA: junio a septiembre

DATOS NUTRICIONALES: Media taza de ejotes sin sazonar tienen 15 calorías, son bajos en grasa y sodio y proporcionan fibra, vitamina A y potasio.

SELECCIÓN: Elija ejotes delgados, firmes, lisos y crujientes con vainas ligeramente similares al terciopelo con un color verde brillante. Las vainas de ejotes deben estar libres de manchas y tener semillas pequeñas.

ALMACENAJE: Los ejotes se pueden almacenar sin lavarse

en bolsas de plástico en el cajón para verduras en el refrigerador 3 a 5 días. Lávelos justo antes de la preparación.

PREPARACIÓN: Lave y retire el tallos y hilo fibroso. Cocine al vapor en una pequeña cantidad de agua hasta que esté tierno-crujiente, por alrededor de 5 a 8 minutos. También se pueden cocinar directamente en sopas o guisos. Los ejotes combinan bien con condimentos como cebollines, eneldo, mejorana, orégano de menta, tomillo, limón, mostaza o cebolla.

LOS EJOTES DE KENTUCKY

Un Proyecto de Kentucky Proud

Agentes de Extensión del Condado para las Ciencias de la Familia y el Consumidor. Estudiantes de Dietética y Nutrición Humana, Universidad de Kentucky

Noviembre 2015

Fuente: FruitsAndVeggies.org

Comprar Kentucky Proud es fácil. Busca la etiqueta en su tienda, mercado de rancheros, o puesto en calle. <http://plateitup.ca.uky.edu>



Los programas educativos de Kentucky Cooperative Extension sirven a todas las personas a pesar de su raza, color, edad, sexo, religión, discapacidad u origen nacional. Para más información, comuníquese con el agente de Extensión de su condado para Ciencias de Familia y Consumidores o visite a www.uky.ag/fcs



University of Kentucky
College of Agriculture,
Food and Environment
Cooperative Extension Service