

# Green Beans



**Season:** Spring and fall

**Selection:** Choose long, firm beans that are bright green.

**Growing Tip:** Plant after the danger of frost has passed. Sprouts quickly and are great container plants!

**Storage:** Store in a bag for up to a week in the refrigerator.



[ntfb.org/nutrition-services](https://ntfb.org/nutrition-services)

# Judías Verdes



**Temporada:** Primavera y otoño

**Selección:** Elija frijoles largos y firmes que sean de color verde brillante.

**Consejo de cultivo:** Planta después de que haya pasado el peligro de heladas. ¡Brotan rápidamente y son excelentes plantas contenedoras!

**Almacenamiento:** Guarde en una bolsa hasta por una semana en el refrigerador.



[ntfb.org/nutrition-services](https://ntfb.org/nutrition-services)

# Honey Glazed Carrots & Green Beans



**Servings: 4**

**Time: 10-15 minutes**

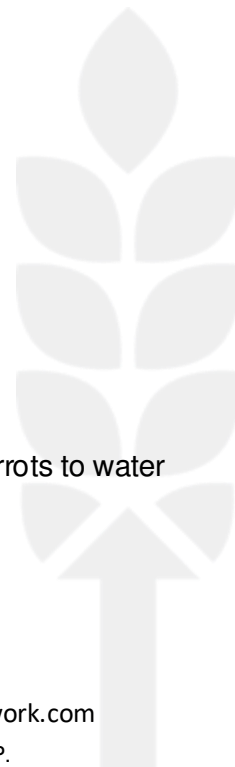
## INGREDIENTS:

2 cup chopped green beans  
2 cups chopped carrots  
2 tablespoons of olive oil  
1 tablespoon of honey  
½ Lemon zest  
Salt and pepper to taste

## DIRECTIONS:

- Add 2 cups chopped green beans and 2 cups chopped carrots to water and bring to a boil. Let cook until tender. (about 3 minutes)
- Drain vegetables and return to pot, on medium heat.
- Add in olive oil, honey, and lemon zest
- Stir all ingredients over medium heat for about 1 minute

Adapted from: Foodnetwork.com



This institution is a provider of equal opportunities. This material was funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

# Miel de Zanahorias Glaseadas y Judias Verdes



**Porciones: 4**

**Tiempo: 10-15 minutos**

## INGREDEINTES:

2 cups judias verdes picadas  
2 cups zanahorias picadas  
2 tbsp aceite de oliva  
1 tbsp miel  
½ ralladura de limon  
Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN:

- agregue 2 tazas de judías verdes picadas y 2 tazas de zanahorias picadas y llevar a ebullición.
- dejar cocer hasta que esté tierno (unos 3 minutos)
- escurrir las verduras y volver a la olla a fuego medio
- añadir aceite de oliva miel y ralladura de limón
- Revuelva todos los ingredientes a fuego medio durante aproximadamente 1 minuto

Adaptado de: Foodnetwork.com



Esta institución es un proveedor que brinda igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).