

Green Beans

How to Prepare:

Snap off the stem at the end of the green bean. Green beans can be boiled, blanched, sautéed, grilled, or roasted!

How to Use :

Add to a stir fry, casserole or enjoy sautéed



How to Store :

Store uncooked in refrigerator for 7 days or cooked for 3-5 days.

Nutrition Facts:

Green beans are a rich source of Vitamins A, C, and K! They also contain important minerals like folate, iron, and magnesium!

Judías Verdes

Como Preparar:

Quite el tallo al final de la judía verde . Los frijoles verdes se pueden hervir, escaldar, saltear, asar a la parrilla o asar.



Como Almacenar:

Almacene sin cocinar en el refrigerador durante 7 días o cocido durante 3-5 días.

Como Usar:

Añadir a un salteado, cazuela o disfrutar salteado

Datos de Nutrición:

¡ Las judías verdes son una rica fuente de vitaminas A, C y K!
¡También contienen minerales importantes como ácido fólico, hierro y magnesio!