

## Sesame Green Beans

**Makes 4 servings.**

**Prep time:** 20 minutes

**Ingredients:**

*1 tablespoon canola oil*

*1 ½ teaspoons sesame oil*

*1 pound fresh green beans, washed*

*1 tablespoon soy sauce*

*1 tablespoon toasted sesame seeds*

1. Warm a large skillet or wok over medium heat. When the skillet is hot, pour in canola and sesame oils, then place whole green beans into the skillet.
2. Stir the beans to coat with oil. Cook until the beans are bright green and slightly browned in spots, about 10 minutes.
3. Remove from heat, and stir in soy sauce; cover, and let sit about 5 minutes.
4. Transfer to a serving platter, and sprinkle with toasted sesame seeds.



Nutrition information per serving: Calories 97, Carbohydrate 8.9g, Fiber 4.2g, Protein 2.7g, Total Fat 6.6g, Saturated Fat 0.7g, Sodium 232mg



*Adapted from Allrecipes.com*  
*For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Ejotes de sésamo

**Rinde 4 porciones.**

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Ingredientes:**

*1 cucharada de aceite de canola*

*1 1/2 cucharaditas de aceite de sésamo*

*1 libra de judías verdes frescas, lavadas*

*1 cucharada de salsa de soja*

*1 cucharada de semillas de sésamo tostadas*

1. Caliente una sartén grande o wok a fuego medio. Cuando la sartén esté caliente, vierta los aceites de canola y sésamo, luego coloque los frijoles verdes enteros en la sartén.
2. Revuelva los frijoles para cubrir con aceite. Cocine hasta que los frijoles estén de color verde brillante y ligeramente dorados en manchas, aproximadamente 10 minutos.
3. Retire del fuego y agregue la salsa de soja; tapar, y dejar reposar unos 5 minutos.
4. Transfiera a un plato para servir y espolvoree con semillas de sésamo tostadas.



Información nutricional por porción: Calorías 97, Carbohidratos 8.9g, Fibra 4.2g, Proteínas 2.7g, Grasa Total 6.6g, Grasa Saturada 0.7g, Sodio 232mg



*Adaptación de: Allrecipes.com*  
*Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.*