

## Greek Green Beans

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 10 servings **Total Time:** 45 minutes

### **Ingredients:**

30 ounces green beans (drained) or 2 lbs fresh  
1 chopped onion  
½ cup olive oil  
28 oz tomato canned  
1 tbs oregano  
2 garlic cloves chopped  
1 lemon juiced  
salt and pepper to taste



1. Heat ½ cup olive oil in a large pot or Dutch oven. Add green beans and 1 chopped onion. Sauté for 2 minutes to soften and coat the green beans with olive oil.
2. Add 28oz canned tomatoes, 2 chopped garlic, 1 tbs oregano, juice of 1 lemon, and salt and pepper to taste.
3. Bring green bean mixture to a soft boil. Then lower heat and simmer, stirring occasionally. (30-35 minutes) cook about 10 minutes longer if using fresh green beans. Serve with pita bread or potatoes.



Adapted from: [aforkstale.com](http://aforkstale.com)

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Greek Green Beans

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 10 servings **Total Time:** 45 minutes

### **Ingredients:**

30 ounces green beans (drained) or 2 lbs fresh  
1 chopped onion  
½ cup olive oil  
28 oz tomato canned  
1 tbs oregano  
2 garlic cloves chopped  
1 lemon juiced  
salt and pepper to taste



1. Heat ½ cup olive oil in a large pot or Dutch oven. Add green beans and 1 chopped onion. Sauté for 2 minutes to soften and coat the green beans with olive oil.
2. Add 28oz canned tomatoes, 2 chopped garlic, 1 tbs oregano, juice of 1 lemon, and salt and pepper to taste.
3. Bring green bean mixture to a soft boil. Then lower heat and simmer, stirring occasionally. (30-35 minutes) cook about 10 minutes longer if using fresh green beans. Serve with pita bread or potatoes.



Adapted from: [aforkstale.com](http://aforkstale.com)

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

### Judías verdes griegas

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace** :10 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

#### **Ingredientes:**

30 onzas de judías verdes (escurridas) o 2 libras frescas  
1 cebolla picada  
½ taza de aceite de oliva  
28 onzas de tomate en lata  
1 cucharada de orégano  
2 dientes de ajo picados  
1 limón exprimido  
sal y pimienta al gusto



1. Calentar ½ taza de aceite de oliva en una olla grande u horno holandés. Añadir las judías verdes y 1 cebolla picada. Saltear durante 2 minutos para ablandar y cubrir las judías verdes con aceite de oliva.
2. Añadir 28oz de tomates en lata, 2 ajos picados, 1 cucharada de orégano, el zumo de 1 limón y sal y pimienta al gusto.
3. Llevar la mezcla de judías verdes a un hervor suave. A continuación, bajar el fuego y cocer a fuego lento, removiendo de vez en cuando. (30-35 minutos) cocinar unos 10 minutos más si se utilizan judías verdes frescas. Servir con pan de pita o patatas.



Adaptado de: [aforkstale.com](http://aforkstale.com)

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

### Judías verdes griegas

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace** :10 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

#### **Ingredientes:**

30 onzas de judías verdes (escurridas) o 2 libras frescas  
1 cebolla picada  
½ taza de aceite de oliva  
28 onzas de tomate en lata  
1 cucharada de orégano  
2 dientes de ajo picados  
1 limón exprimido  
sal y pimienta al gusto



1. Calentar ½ taza de aceite de oliva en una olla grande u horno holandés. Añadir las judías verdes y 1 cebolla picada. Saltear durante 2 minutos para ablandar y cubrir las judías verdes con aceite de oliva.
2. Añadir 28oz de tomates en lata, 2 ajos picados, 1 cucharada de orégano, el zumo de 1 limón y sal y pimienta al gusto.
3. Llevar la mezcla de judías verdes a un hervor suave. A continuación, bajar el fuego y cocer a fuego lento, removiendo de vez en cuando. (30-35 minutos) cocinar unos 10 minutos más si se utilizan judías verdes frescas. Servir con pan de pita o patatas.



Adaptado de: [aforkstale.com](http://aforkstale.com)

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664