

Flavorful Green Beans

Servings: 7 | Prep time: 10 min | Cook time: 40 min

Adapted from National Heart, Lung, and Blood Institute

INGREDIENTS

- ▶ 2 pounds fresh green beans
- ▶ 1/2 cup cold water
- ▶ Nonstick cooking spray
- ▶ 1/3 cup chopped onions
- ▶ 4 cloves garlic, chopped
- ▶ 1/3 tsp ground black pepper
- ▶ 1/2 tsp dried basil
- ▶ 1/2 tsp dried oregano



DIRECTIONS

- Rinse green beans and snap off tips.
- Place green beans in a large pot and add 1/2 cup of cold water.
- Cook green beans on stovetop over medium heat for 10 minutes.
- Coat a sauté pan with cooking spray, and sauté the chopped onions and garlic for 5 minutes (or until tender and very lightly browned).
- Add onions, garlic, and black pepper to green beans. Spray the mixture with cooking spray, and cook on medium heat for another 20 minutes (or until green beans are tender, but not soft). Stir occasionally.
- Sprinkle dried basil and oregano over green beans. Mix and serve.

Ejotes sabrosos

Porciones: 7 | Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 40 minutos

Adaptado del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

INGREDIENTES

- ▶ 2 libras de elotes frescos
- ▶ 1/2 taza de agua fría
- ▶ Aceite antiadherente en aerosol
- ▶ 1/3 taza de cebolla picada
- ▶ 4 dientes de ajo picados
- ▶ 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- ▶ 1/2 cucharadita de albahaca seca
- ▶ 1/2 cucharadita de orégano seco



INSTRUCCIONES

- Lave los elotes y retire las puntas.
- Coloque los elotes en una olla grande y agregue 1/2 taza de agua fría.
- Cocine los elotes a fuego medio durante 10 minutos.
- Rocíe un sartén con aceite en aerosol y saltee las cebollas y el ajo picados durante 5 minutos, o hasta que estén tiernos y muy ligeramente dorados.
- Agregue las cebollas, el ajo y la pimienta negra. Rocíe los elotes con aceite en aerosol y cocine a fuego medio durante otros 20 minutos o hasta que estén tiernos, pero no blandos. Remueva de vez en cuando.
- Agregue una pizca de albahaca y orégano sobre los elotes. Mezcle y sirva.