



BLISTERED GREEN BEANS WITH TOMATO PESTO

COOK TIME: 30 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

SERVES: 5

INGREDIENTS

- 2 pints cherry tomatoes, reserve half
- 1/4 cup unsalted, roasted almonds
- 1 garlic clove, minced
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons red wine vinegar
- 1 teaspoon paprika
- 1/4 teaspoon cayenne pepper
- 1/8 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon ground black pepper
- 1.5 teaspoons vegetable oil
- 1.5 pounds green beans (around 5 cups), trimmed

PREPARATION

- Preheat oven to 450°F. Place tomatoes on a baking sheet and cook for 20 minutes, turning halfway. Or bake until blistered and lightly charred. Let cool.
- Finely chop almonds in a food processor or blender. Add garlic, olive oil, vinegar, paprika, cayenne, and half of tomatoes; pulse to a coarse pesto consistency. Season with salt and pepper. Set aside.
- In a large skillet, heat 1.5 teaspoon of vegetable oil on medium-high. Cook green beans undisturbed, until beginning to blister. Toss and continue to cook until tender. Season with salt and pepper. Remove from heat and let cool.
- In a large bowl, combine beans with pesto and add remaining tomatoes.

SOURCE

www.epicurious.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 64mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 544mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 5/19
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



EJOTES ASADOS CON PESTO DE TOMATE

TIEMPO PARA COCINAR: 30 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

PORCIONES: 5

INGREDIENTES

- 2 pintas de tomates cherry, reserve la mitad
- 1/4 taza de almendras sin sal, asadas
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de paprika
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1.5 cucharaditas de aceite vegetal
- 1.5 libras de ejotes verdes (alrededor de 5 tazas), recortadas



PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 450°F. Coloque los tomates en una hoja para hornear con borde y cocine por 20 minutos, revolviendo una vez a mitad de la cocción. O hornee hasta que estén asados. Deje enfriar.
2. Pique las almendras en un procesador de alimentos o licuadora. Agregue el ajo, el aceite de oliva, el vinagre, la paprika, la pimienta de cayena y la mitad de los tomates. Muela a una consistencia gruesa del pesto. Sazone con sal y pimienta. Deje a un lado.
3. En una sartén grande, caliente 1.5 cucharaditas de aceite vegetal a fuego medio-alto. Cocine ejotes sin molestar, hasta que se empiecen a asar. Mezcle y continúe cocinando hasta que estén tiernos. Sazone con sal y pimienta. Retire del fuego y deje enfriar.
4. En un tazón grande, combine los ejotes con pesto y agregue los tomates restantes.

FUENTE

www.epicurious.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para recetas? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

5 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 64mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 544mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 5/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés