



GREEN BEANS WITH CITRUS AND PECANS

PREP TIME: 20 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 10 minutes

SERVES: 10

INGREDIENTS

- 1 shallot, diced
- ¾ cup olive oil
- 1 tablespoon orange zest
- 1/3 cup fresh orange juice
- 1/3 cup fresh lemon juice
- ¼ cup honey
- 2 pounds French green beans
- 4 oranges, skinless, sectioned
- ½ cup pecans halves, toasted (optional)
- Salt and pepper to taste

PREPARATION

1. In a bowl whisk together the shallot, olive oil, orange zest, orange juice, lemon juice, and honey. Set aside.
2. Bring a large pot of water to boiling. Fill a large bowl with ice water. Working in batches, carefully lower green beans into the boiling water. Boil beans for 4 minutes. Cool the beans quickly by plunging them into ice water. Let them cool for a couple of minutes and then drain.
3. Pat beans dry with paper towels. Place beans and orange segments in a zip-top plastic freezer bag, add vinaigrette, and seal bag. Turn bag to coat beans and oranges. Chill for 2 hours.
4. Sprinkle pecans before serving.

ADAPTED FROM

<https://www.myrecipes.com/recipe/green-beans-citrus-pecans>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our [recipe database!](#)

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size 1 cup (207g)

Amount per serving
Calories 280

% Daily Value*

Total Fat 20g 26%

Saturated Fat 2.5g 13%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 5mg 0%

Total Carbohydrate 25g 9%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 17g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 66mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 368mg 8%

*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 9/15
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



EJOTES CON CITRUS Y NUECES

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 10 minutos

PORCIONES: 10

INGREDIENTES

- 1 chalote, en trocitos
- ¾ taza de aceite de olivo
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 1/3 taza de jugo de naranja
- 1/3 jugo de limón amarillo
- ¼ taza de miel
- 2 libras de ejotes franceses
- 4 naranjas, sin cascaras, en rebanadas
- ½ taza de nueces, en mitades, tostadas (opcional)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. En un contenedor, mezclar el chalote, aceite de olivo, ralladura de naranja, jugo de limón, jugo de naranja y miel. Reservar.
2. En una olla, hervir agua. Llenar un contenedor con agua y hielo. En grupos pequeños, meter puños de ejotes al agua hirviendo y dejar cocer por 4 minutos. Sacar y rápidamente sumergir al agua con hielo. Dejarlos enfriar por unos cuantos minutos y después escurrir.
3. Secar un poco los ejotes con una toalla de papel. Poner los ejotes, rebanadas de naranjas, y vinagreta en una bolsa ziploc. Revolver los ejotes para que se cubran con la vinagreta.
4. Rociar las nueces antes de servir.

ADAPTADA DE

<https://www.myrecipes.com/recipe/green-beans-citrus-pecans>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

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

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size 1 cup (207g)

Amount per serving
Calories 280

% Daily Value*

Total Fat 20g	26%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 25g	9%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 17g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 66mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 368mg	8%

*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 9/15

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