



Crispy Green Bean Fries

Prep: 30 minutes

Servings: 3

Ingredients


- 3 cups fresh green beans washed and trimmed
- ½ cup flour of choice
- 2 beaten eggs
- 1 ½ cups breading breadcrumbs
- ¾ cup Parmesan cheese
- 1 teaspoon garlic salt
- ½ teaspoon black pepper

Directions

- Pre-heat oven to 425 degrees Fahrenheit and line two baking sheets with parchment paper
- Combine the panko crumbs with the Parmesan, garlic salt, and pepper and put aside.
- Toss green beans in the flour to lightly coat them
- Dip beans in eggs, then Panko mixture and place onto baking sheet
- Bake for 10-12 minutes, until golden and crispy
- Serve with your choice of dipping sauce, like ranch or pasta sauce, while pairing it up with a sandwich or a hamburger.



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.



Ejotes o Judías Verdes Crujientes

Preparación: 30 minutos

Porciones: 3

Ingredientes

- 3 tazas de ejotes frescos, lavados y cortados
- ½ taza de harina a elección
- 2 huevos batidos
- 1 ½ tazas de pan rallado de empanizar
- ¾ taza de queso parmesano
- 1 cucharadita de sal de ajo
- ½ cucharadita de pimienta negra

Direcciones

- Precaliente el horno a 425 grados Fahrenheit y cubra dos bandejas para hornear con papel pergamino o papel de cera.
- Combine las migas de pan con el queso, la sal de ajo y la pimienta, y déjalas a un lado.
- Mezcle los ejotes/judías verdes en la harina para cubrir las ligeramente.
- Sumerja los ejotes/judías en los huevos, luego en la mezcla de pan rallado y queso, y coloque los ejotes/judías en una bandeja para hornear.
- Hornee por 10-12 minutos, hasta que estén doradas y crujientes.
- Sirva con su elección de salsa, como salsa ranch o salsa para marinara, aparte de acompañar con un emparedado/sandwich o hamburguesa.



FEEDING
Tampa Bay



Because food makes
tomorrow possible.



3 Bean Salad

Prep: 10 minutes

Servings: 6-8 servings

Ingredients

- 1 can garbanzo beans
- 1 can red kidney beans
- 1 can cut green beans
- ½ red onion chopped
- 1 medium size cucumber chopped
- 3 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon black pepper

Directions

- Rinse and drain beans
- Combine 3 cans of beans with the cucumber and onion in one large bowl.
- Whisk spices, lemon juice, and olive oil in a medium bowl
- Pour the dressing over the beans and stir gently to combine
- Pair up with chips as a hearty and healthy snack or with mashed potatoes/rice to make it a meal.



Because food makes tomorrow possible.



Ensalada de Habichuelas

Preparación: 10 minutos

Porciones: 6-8 porciones

Ingredientes

- 1 lata de frijoles garbanzos
- 1 lata de frijoles rojos
- 1 puede cortar judías verdes
- 1/2 cebolla roja picada
- 1 pepino mediano picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

Direcciones

- Enjuagar y drenar los frijoles
- Combine 3 latas de frijoles con el pepino y la cebolla en un tazón grande.
- Batir especias, jugo de limón y aceite de oliva en un tazón mediano
- Vierta el aderezo sobre los frijoles y revuelva suavemente
- para combinar
- Combínalo con patatas fritas como un aperitivo abundante y saludable o con puré de papas/arroz para que sea una comida.



Because food makes tomorrow possible.



Snap/Green Bean and Meat Stir Fry

Prep: 15 minutes


Servings: Serves 4

Ingredients

- 1 pound lean ground chicken, turkey, or beef
- 12 ounces fresh or frozen and thawed green beans
- 1/3 cup low sodium soy sauce
- 3 cloves garlic, minced
- 2 tablespoon oil of choice
- 1 tablespoon fresh grated ginger or in powder
- 1/2 teaspoon red pepper flakes
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1/2 teaspoon pepper
- 1 red bell pepper, chopped

Directions

- Whisk together the soy sauce, water, minced garlic, sugar, oil, ginger, and red pepper flakes
- Add 1/2 tablespoon oil to a large pan and place over medium heat. Once hot add in ground chicken and season with garlic powder, salt and pepper. Once cooked, transfer meat to a bowl and set aside.
- In the same pan, add 1/2 tablespoon oil. When hot add in green beans and bell pepper and cook, stirring frequently, for 6 minutes or until green beans are slightly tender.
- Add cooked ground chicken back to the pot with the veggies. Turn the heat to low and add in the sauce. Cook for an additional 2-4 minutes over low heat. Serve over rice.



Because food makes tomorrow possible.



FEEDING
Tampa Bay



Salteado de Judias Verdes y Carne

Preparación: 15 minutos


Porciones: 4

Ingredientes

- 1 libra de pollo molido magro, pavo o carne de res
- 12 onzas de frijoles verdes frescos o congelados y descongelados
- 1/3 taza de salsa de soja baja en sodio
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de elección
- 1 cucharada de jengibre rallado fresco o en polvo
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 pimiento rojo picado

Direcciones

- Mezcle la salsa de soja, el agua, el ajo picado, el aceite, el jengibre y las hojuelas de pimiento rojo
- Agregue 1/2 cucharada de aceite a una sartén grande y colóquelo a fuego medio. Una vez caliente añadir la carne y sazonar con ajo en polvo, sal y pimienta. Una vez cocinado, transfiera la carne a un tazón y reserve.
- En la misma sartén, agregue 1/2 cucharada de aceite. Cuando esté caliente agregue los frijoles verdes y el pimiento y cocine, revolviendo con frecuencia, durante 6 minutos o hasta que los frijoles verdes estén ligeramente tiernos.
- Agregue el la carne cocida de vuelta a la olla con las verduras. Baja el fuego y añade la salsa. Cocine durante 2-4 minutos adicionales a fuego lento. Sirva sobre arroz.



Because food makes tomorrow possible.



FEEDING
Tampa Bay