

HEALTHY TIP: PODS AND SEEDS

WHAT ARE PODS AND SEEDS?

- ✦ Okra: Try okra grilled, sautéed, boiled, or pickled. Use in recipes like soups, stews, gumbos, grilled kabobs, and stir-fries.
- ✦ Green beans and yellow beans: These may be added to salads, soups, curries, stews, casseroles, or paired with dips!
- ✦ Peas: Eat peas raw, boiled, steamed, or even microwaved.
- ✦ Corn: Corn may be raw, roasted, grilled, steamed, or boiled. When choosing corn, look for green and tight husks, green and moist stems, shiny silk strands, and small and plump kernels that are uniformly sized.

*Seed and pod vegetables add **FRESHNESS**
AND BRIGHTNESS to any dish!*

SELECTING:

- ✦ Look for okra, green beans, yellow beans, peas, and corn that have smooth skin without mold or discoloration.

STORING:

- ✦ Seed and pod plants may be stored in the refrigerator or the freezer. Corn may be left on the counter.

PREPARING:

- ✦ Wash the seeds or pods and remove any dry stems.
- ✦ Make sure the pile of beans are facing the same direction on the cutting board before cutting.

COOKING:

- ✦ Fresh seeds and pods may be raw or cooked.
- ✦ Ways to cook: Steam, blanch, microwave, sauté, roast.

CONSEJOS SALUDABLES: VAINAS Y SEMILLAS

¿CUÁLES SON ALGUNAS VAINAS Y SEMILLAS?

- Okra: Pruebe la okra a la parrilla, salteada, cocida, o en vinagre. Úsela en recetas como sopas, guisos, gumbo, brochetas a la parrilla y fritas.
- Ejotes, frijoles verdes y amarillos: Se pueden agregar a las ensaladas, sopas, curry, guisos, estofados, o acompañar con dips!
- Chícharos: Pueden comerse crudos, hervidos, al vapor, o incluso en el microondas.
- Elote (maíz): Se puede comer crudo, asado, a la parrilla, al vapor, o hervido. Al escoger el elote, fíjese que las hojas sean verdes y apretadas, las hebras (barbas) deben ser brillantes, los granos pequeños y gruesos, y de tamaño uniforme.

¡Las verduras con semillas y vainas añaden
FRESCURA Y BRILLO *a cualquier plato!*

SELECCIÓN:

- Escoja okras, ejotes, frijoles amarillos, chícharos y elotes (maíz) que tengan la piel suave, sin moho, o decolorada.

ALMACENAMIENTO:

- Las verduras con semillas y vainas se pueden almacenar en el refrigerador o el congelador. El elote (maíz) se puede dejar afuera.

PREPARACIÓN:

- Lave las semillas o vainas y retire los tallos secos.
- Asegúrese de que todas las vainas estén en la misma dirección antes de picarlas.

COCCIÓN:

- Las semillas frescas y las vainas se pueden comer crudas o cocidas.
- Maneras de cocinarlas: al vapor, blanqueadas, en los microondas, salteadas, o rostizadas.