

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.

CONSEJO SALUDABLE: VAINAS Y SEMILLAS

¿QUE SON VAINAS Y SEMILLAS?

- Okra: Pruebe la okra a la parrilla, salteada, cocida, o en vinagre. Usela en recetas como sopas, guisos, gumbo, brochetas a la parrilla, y frituras.
- Ejotes y frijoles amarillos: ¡Estos se pueden añadir a las ensaladas, sopas, curry, guisos, estofados, o combinar con dips!
- Chicharos: Coma chicharos crudos, hervidos, al vapor, o incluso en la microondas.
- Elote: El elote puede ser crudo, asado, a la parrilla, al vapor, o hervido. Al elegir el elote, busque cáscaras verdes y tallos, tallos húmedos, cáscaras apretadas, hilos de seda brillantes, granos pequeños y gruesos, y granos de tamaño uniforme.

¡Verduras con semillas y vainas añadan
FRESCURA Y BRILLO *a cualquier plato!*

SELECCIÓN:

- Busque okra, ejotes, frijoles amarillos, chicharos y elote que tienen la piel suave sin molde o decoloración.

ALMACENAMIENTO:

- Plantas de semillas y vaina se pueden almacenar en el refrigerador o el congelador. El elote se puede dejar en el contador.

PREPARACIÓN:

- Lave las semillas o vainas y elimine cualquier tallo seco.
- Asegúrese de que la pila de frijoles se enfrentan a la misma dirección en la tabla de picar antes de cortar.

COCINAR:

- Las semillas frescas y las vainas se pueden comer crudas o cocinadas con relativa rapidez.
- Maneras de cocinar: al vapor, blanqueados, en la microondas, salteados, o rostizados.