

El edamame (frijol de soya verde)



Edamame es una palabra que suena graciosa, y es otro nombre que se le da al frijol verde de soya. Al igual que otras leguminosas, es una excelente fuente de fibra; media taza de edamame aporta tanta fibra como cuatro rebanadas de pan de trigo integral. Es una excelente fuente de proteína y una buena fuente de hierro. Es también una buena fuente de vitaminas B las cuales ayudan en la producción de células rojas.

¿Sabía que los niños que prueban nuevos alimentos saludables y están dispuestos a probarlos otra vez tienden más a elegir estos alimentos. Esta semana probamos edamames que lavamos y servimos... ¡y a los estudiantes les parecieron deliciosos! He aquí otra forma de servir los edamames.

Edamames rostizados con queso

Ingredientes:

- 1 paquete de 12 onzas de frijoles edamame congelados, descongelados
- 1 cucharada de aceite vegetal o aceite de oliva
- 1/4 taza de queso parmesano rallado

Preparación:

1. Coloque los edamames descongelados en un molde para hornear de 9"x12" pulgadas.
2. Vierta el aceite sobre los edamames y revuelva ligeramente
3. Espolvoree el queso sobre los edamames.
4. Hornee a 400 grados durante 15 minutos.
5. Revuelva y sirva.



Desarrollado por la Universidad de California Extensión Cooperativa.