



# SAUTÉED GREEN BEANS

Servings: 4

**PREPARATION: 5 MIN**

**COOKING: 5 MIN**

**READY IN: 10 MIN**

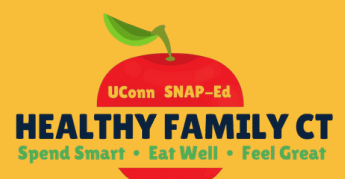
## Ingredients:

- 1½ tablespoons olive oil
- 1 pound fresh green beans, trimmed
- 3 cloves fresh garlic OR 1 tsp. garlic powder
- 1/2 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon pepper

## Directions:

1. Heat olive oil in a skillet over medium heat. Add the garlic and cook until fragrant. Do not burn.
2. Add green beans, salt, and pepper and cook until desired tenderness is reached, 5 to 10 minutes.

**UConn**  
COLLEGE OF AGRICULTURE,  
HEALTH AND NATURAL  
RESOURCES



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

This institution is an equal opportunity provider.





# JUDÍAS VERDES SALTEADAS

Sirve: 4

PREPARACIÓN: 5 MIN

COCINANDO: 5 MIN

LISTA EN: 10 MIN

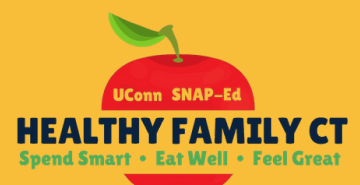
## Ingredientes:

- 1½ cucharadas de aceite de oliva
- 1 libra de judías verdes frescas, cortadas
- 3 dientes de ajo fresco o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta

## Instrucciones:

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregue el ajo y cocine hasta que quede fragante. No te quemes.
2. Agregue los frijoles verdes, la sal y la pimienta y cocine hasta que se alcance la ternura deseada, de 5 a 10 minutos.

**UConn**  
COLLEGE OF AGRICULTURE,  
HEALTH AND NATURAL  
RESOURCES



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.