



quick green beans

1 pound fresh green beans
½ cup water
1 tablespoon butter
salt and black pepper to taste

1. Trim off the ends of the green beans and rinse.
2. Place the green beans and water in a large skillet. Bring the water to a boil. Cover the skillet and cook for 4 minutes.
3. Uncover the pan and add the butter. Cook for 1 minute or until water is gone. Sprinkle with salt and black pepper.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.



habichuelas verdes rápidas

1 libra de habichuelas verdes frescas
½ taza de agua
1 cucharada de manteca
sal y pimienta negra a gusto

1. Corta los extremos de las habichuelas y enjuágalas.
2. Coloca las habichuelas con el agua en una olla grande. Hazla hervir. Coloca la tapa y cocina durante 4 minutos.
3. Destapa la olla y agraga la manteca. Cocina durante un minuto más o hasta que se evapore el agua. Rocía con sal y pimienta negra.



© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
This tipsheet can be reproduced
for educational purposes.