

steamed edamame

*Edamame are green, young soybeans.
They are packed with protein, fiber, vitamins and minerals!*

Kids like edamame when they are tender,
slightly crunchy and have a mild flavor!

Steam edamame in the microwave:

1. Place 1 pound of frozen edamame, ¼ cup water and ½ teaspoon salt in a microwave safe bowl.
2. Cover with a paper towel. Microwave for 4 to 6 minutes.
3. Drain excess water. Let cool before serving.

Ways to eat edamame:

- Mash and serve soft beans as a finger food snack for toddlers and preschoolers.
- Toss with whole grain noodles or rice and a sprinkle of Parmesan cheese.
- Add as a topping to your salad.
- Add to a vegetable stir fry.

Find a bag of shelled edamame by the frozen vegetables in the grocery store.

edamame al vapor

*El edamame son vainas de soja verdes, no maduras.
Tienen muchas proteínas, fibra, vitaminas y minerales.*

A los niños les gusta el edamame cuando está tierno,
ligeramente crujiente y tiene un sabor suave.

Cocina el edamame al vapor en el microondas:

1. Coloca 1 libra de edamame congelado, ¼ de taza de agua y ½ cucharadita de sal en un bol apto para microondas.
2. Cúbrelo con una toalla de papel. Caliéntalos en el microondas entre 4 y 6 minutos.
3. Escurre el exceso de agua. Deja que se enfríen antes de servir.

Formas de comer edamame:

- Hágalos puré y ofrézcalos a como bocadillo para que lo coman con la mano niños pequeños y preescolares.
- Mézclalas con fideos integrales o arroz y rocía con queso parmesano.
- Añádelas como aderezo a tu ensalada.
- Añádelas a un salteado de verduras.

Encuentra una bolsa de edamame sin cáscara entre las verduras congeladas en el supermercado.