



Edamame



NUTRITION

- **Calcium:** Helps keep bones and teeth strong
- **Iron:** Helps cognitive function, carries oxygen throughout the body, and boosts the immune system



CLEANING

Rinse under running water before preparing.



SELECTION

Choose beans that are crisp and free from blemishes.



STORING

Keep beans dry in a perforated plastic bag in the refrigerator for 4 to 5 days.



PREPARING

Steam whole pods in salted water and drain. To eat, pinch the pod and squirt out the little buttery bean from the end. Eat as a snack like popcorn or add to recipes.



For more information:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

CRISPY PARMESAN GARLIC EDAMAME

2 cups shelled edamame, raw
 1/4 cup parmesan cheese, grated
 1 pinch salt to taste

1 Tablespoon olive oil
 1/4 teaspoon garlic powder
 1 pinch black pepper to taste

1. Preheat oven to 400 degrees F. Line a baking sheet with parchment paper, then set aside.
2. In a medium bowl, add parmesan cheese, garlic powder, salt, and pepper, then mix together. Set bowl nearby.
3. In another medium bowl, add fresh (or thawed) edamame. (Hint: if thawing edamame, place in a pot of cool water for 5-10 minutes, then drain and pat edamame dry). Add olive oil to bowl and toss with edamame to coat.
4. Pour parmesan cheese mixture on top of edamame, then stir until edamame is evenly coated.
5. Spread edamame on prepared baking sheet in an even layer. Bake in the oven for 12-15 minutes or until cheese is melted and browned to your liking.
6. Let cool for 5 minutes before serving.





EDAMAME



(Edamame)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- **Calcio:** ayuda a mantener los huesos y los dientes fuertes
- **Hierro:** ayuda a la función cognitiva, transporta oxígeno a todo el cuerpo y estimula el sistema inmunológico



CÓMO SELECCIONAR

Escoja frijoles que sean crujientes y que no tengan manchas.



CÓMO SE LAVA

Enjuague con agua corriente antes de preparar.



CÓMO SE PREPARA

Cocine al vapor las vainas enteras en agua con sal y escúrralas. Para comer, pinche la vaina y aplaste el pequeño frijol para que salga por la punta. Cómalos a modo de merienda como palomitas de maíz o incorpórelos a sus recetas.



CÓMO SE CONSERVA

Conserva los frijoles secos en una bolsa de plástico perforada en el refrigerador por un máximo de 4 a 5 días.



Para más información:

<https://stcroix.uwex.edu/nutrition-education-2/>

EDAMAME PICANTE Y CRUJIENTE A LA PARMESANA

- 2 tazas de edamame pelados, crudos
- 1/4 taza de queso parmesano, rallado
- 1 pizca de sal al gusto

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 pizca de pimienta negra al gusto

1. Caliente el horno a 400 grados Fahrenheit. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino, luego déjela a un lado.
2. En un tazón mediano, agregue el queso parmesano, el ajo en polvo, la sal y la pimienta, luego mezcle. Ponga un tazón a un lado.
3. En otro tazón mediano, agregue el edamame fresco (o descongelado). (Consejo: si descongela el edamame, colóquelo en una olla con agua fría por 5 a 10 minutos, luego escurra y seque el edamame). Agregue el aceite de oliva al tazón y mezcle con el edamame.
4. Vierta la mezcla de queso parmesano sobre el edamame, luego mezcle hasta que el edamame esté cubierto de manera uniforme.
5. Extienda el edamame en la bandeja para hornear que tenía preparada al formar una capa uniforme. Hornee por 12 a 15 minutos o hasta que el queso se derrita y se dore a su gusto.
6. Deje que se enfríe por 5 minutos antes de servir.

