

# Green Beans with Onions and Almonds

## Ingredients:

- 1 tablespoon margarine
- 1 small onion (1/2 cup chopped or sliced)
- 1/4 cup almonds, chopped, sliced or slivered
- 2 tablespoons brown sugar
- 2 tablespoons orange juice
- 1 tablespoon mustard
- 4 cups green beans, fresh (cooked), frozen or canned (drained)

Makes: 6

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (106g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 90	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 4g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 50mg	2%
<b>Total Carbohydrate</b> 12g	4%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 7g	
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin A 6%	Vitamin C 15%
Calcium 6%	Iron 4%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



Recipe adapted from MaineSNAP-Ed.org

## Instructions:

Melt margarine in a medium skillet over medium heat. Add onion and almonds and cook until onions are tender. In a small bowl, mix together brown sugar, orange juice and mustard. Stir into onion mixture. Cook 2 to 3 minutes, until sauce begins to thicken. Stir in green beans and cook for 3 to 5 minutes, or until heated through. Refrigerate leftovers within 2 hours.

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS). This institution is an equal opportunity provider.*

# Judías Verdes con Cebolla y Almendras

## Ingredientes:

- 1 cucharada de margarina
- 1 cebolla pequeña (1/2 taza picada o en rodajas)
- 1/4 taza de almendras, picadas, en rodajas o en rodajas
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharada de mostaza
- 4 tazas de judías verdes, frescas (cocidas), congeladas o enlatadas (escurridas)

Rinde: 6



Receta adaptada de MaineSNAP-Ed.org

## Preparación:

Derrita la margarina en una sartén mediana a fuego medio. Agregue la cebolla y las almendras y cocine hasta que las cebollas estén tiernas. En un tazón pequeño, mezcle el azúcar moreno, el jugo de naranja y la mostaza. Revuelva en la mezcla de cebolla. Cocine de 2 a 3 minutos, hasta que la salsa comience a espesar. Agregue las judías verdes y cocine durante 3 a 5 minutos, o hasta que se caliente por completo. Refrigerere las sobras dentro de 2 horas.

*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) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

# Judías Verdes con Cebolla y Almendras

## Ingredientes:

- 1 cucharada de margarina
- 1 cebolla pequeña (1/2 taza picada o en rodajas)
- 1/4 taza de almendras, picadas, en rodajas o en rodajas
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharada de mostaza
- 4 tazas de judías verdes, frescas (cocidas), congeladas o enlatadas (escurridas)

Rinde: 6



Receta adaptada de MaineSNAP-Ed.org

## Preparación:

Derrita la margarina en una sartén mediana a fuego medio. Agregue la cebolla y las almendras y cocine hasta que las cebollas estén tiernas.  
 En un tazón pequeño, mezcle el azúcar moreno, el jugo de naranja y la mostaza. Revuelva en la mezcla de cebolla.  
 Cocine de 2 a 3 minutos, hasta que la salsa comience a espesar. Agregue las judías verdes y cocine durante 3 a 5 minutos, o hasta que se caliente por completo.  
 Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

*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) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.*

# Green Beans with Onions and Almonds

## Ingredients:

- 1 tablespoon margarine
- 1 small onion (1/2 cup chopped or sliced)
- 1/4 cup almonds, chopped, sliced or slivered
- 2 tablespoons brown sugar
- 2 tablespoons orange juice
- 1 tablespoon mustard
- 4 cups green beans, fresh (cooked), frozen or canned (drained)

Makes: 6

Nutrition Facts	
Serving Size 2/3 cup (106g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories 90</b>	<b>Calories from Fat 35</b>
% Daily Value*	
<b>Total Fat 4g</b>	<b>6%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 50mg</b>	<b>2%</b>
<b>Total Carbohydrate 12g</b>	<b>4%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 7g	
<b>Protein 2g</b>	
Vitamin A 6%	Vitamin C 15%
Calcium 6%	Iron 4%

\*Percent Daily Values are based on a diet of 2,000 calories. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



Recipe adapted from MaineSNAP-Ed.org

## Instructions:

Melt margarine in a medium skillet over medium heat. Add onion and almonds and cook until onions are tender.  
 In a small bowl, mix together brown sugar, orange juice and mustard. Stir into onion mixture.  
 Cook 2 to 3 minutes, until sauce begins to thicken. Stir in green beans and cook for 3 to 5 minutes, or until heated through.  
 Refrigerate leftovers within 2 hours.

*This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS). This institution is an equal opportunity provider.*