

**Nombre común:** Habichuelas Verde

**Nombre científico:** *Phaseolus vulgaris*

**Familia:** *Phaseolus vulgaris*



La habichuela verde es una hortaliza por fuera, pero por dentro es una legumbre. Es una planta herbácea anual, las semillas se pueden consumir frescas y secas. Su sabor es suave y algo dulce. Contienen vitamina A, C, B1, B3, B6 y B2. Se compone de un 90% agua y el resto son hidratos de carbono y proteínas. También posee otros minerales como el Potasio, Calcio, Fósforo, Magnesio, Cromo y Yodo. La fibra soluble que tiene hace que controle los niveles de azúcar en sangre. También, su fibra ayuda a controlar el colesterol. Es un alimento que previene el estrés oxidativo y ayuda a mantener un buen sistema inmunológico.

## ¿Qué hacer con la Habichuela Verde?

Ingrediente	Cantidad
Aceite de Oliva Extra Virgen	2cdas.
Cáscara de semillas de calabaza crudas	½taza
Adobo con Pimienta	Al gusto
Habichuelas Tiernas Cortadas	1 bolsa (16 oz.)
Jugo de Limón	2cdas.
Sazonador	1cda.

### Proceso:

- Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregar las semillas de calabaza. Cocinar por unos 8 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se tuesten. Sazone con el Adobo, y transfiera a un plato.
- Caliente el aceite restante en una sartén. Agregue las Habichuelas y cocine de 5-7 minutos o hasta que se calienten y estén tiernas y crujientes.
- Agregue el jugo de limón, el Sazonador Total y las semillas de calabaza que preparó al principio; Sazone con el Adobo. Traslade a un plato de servi.