



ASIAN EGGPLANT & GREEN BEAN STIR-FRY



This vegetarian Asian Eggplant and Green Bean Stir-Fry recipe is a healthy, hearty, and tasty meal. Serve it with cooked brown rice for a quick and easy meal, that's rich in flavors, and a taste sensation guaranteed to please the family.

Nutritional Facts:

Eggplant and green beans together are a good source of dietary fiber; protein; rich in B vitamins and vitamins, A, C and K; manganese, potassium, and folate. Garlic and red chili pepper or bell peppers, and rice together are rich in fiber, antioxidants, potassium, lutein, and vitamins A, C, and K.

All this assists with digestion, weight management, heart and bone health; blood pressure, and cholesterol level; reduces inflammation; boosts immune function and energy levels; and management of osteoporosis, cancer, and diabetes.

Ingredients (Serves 4):


2 long Asian eggplants	1 red chili pepper or bell pepper, sliced thinly
6 oz (170g) green beans, ends trimmed	2 tablespoon light soy sauce
3 tbsp vegetable oil	1 tablespoon vegetarian oyster sauce
1 half-inch thumb ginger, julienned	Salt and Pepper to taste
6 cloves garlic, minced	1 cup cooked brown rice


Instructions:

1. Cut eggplants into thin strips (about ¼ inch in width), place in a bowl, and sprinkle with salt. Add water to cover and let soak for 15 minutes. Drain and pat dry.
2. In a wok or skillet, heat 2 tablespoon oil over medium heat. Add eggplant and fry until tender and slightly golden brown, about 4-5 minutes. Remove from pan and set aside.
3. Add remaining 1 tablespoon oil and green beans and fry for 5 minutes, until surface is wrinkled. Remove from pan.
4. Add garlic, ginger, and chopped chili or sliced bell pepper and stir-fry for one minute until fragrant, then return green beans and eggplant to the pan. Stir in soy sauce, oyster sauce, and white pepper, and toss to combine.
5. Serve with cooked brown rice.

Eat & Enjoy!

Recipe adapted from: www.theplantbasedwok.com

 (562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832



BERENJENAS ASIÁTICAS Y JUDÍAS VERDES SALTEADAS



Esta receta vegetariana de salteado asiático de berenjenas y judías verdes es una comida saludable, sustanciosa y sabrosa. Sírvala con arroz integral cocido para una comida rápida y fácil, rica en sabor y con una sensación de sabor que seguro encantará a toda la familia.

Información nutricional:

La berenjena y las judías verdes juntas son una buena fuente de fibra dietética y proteínas; ricas en vitaminas del complejo B, A, C y K; manganeso, potasio y folato. El ajo, el chile rojo o los pimientos morrones, y el arroz juntos son ricos en fibra, antioxidantes, potasio, luteína y vitaminas A, C y K.

Todo esto ayuda a la digestión, al control del peso, a la salud del corazón y de los huesos, a la presión arterial y al nivel de colesterol; reduce la inflamación; mejora la función inmune y los niveles de energía; y controla la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes (4 porciones):


2 berenjenas asiáticas largas	1 chile rojo o pimiento morrón, cortado en rodajas finas
170 g de judías verdes, con los extremos cortados	2 cucharadas de salsa de soja ligera
3 cucharadas de aceite vegetal	1 cucharada de salsa de ostras vegetariana
1 jengibre picado de 1,25 cm, cortado en juliana	Sal y pimienta al gusto
6 dientes de ajo picados	1 taza de arroz integral cocido

Instrucciones:


1. Corte las berenjenas en tiras finas (de aproximadamente 6 mm de ancho), colóquelas en un tazón y espolvoréelas con sal. Añada agua hasta cubrirlas y déjelas remojar durante 15 minutos. Escorra y seque.
2. En un wok o sartén, caliente 2 cucharadas de aceite a fuego medio. Agregue las berenjenas y fría hasta que estén tiernas y ligeramente doradas, aproximadamente de 4 a 5 minutos. Retire de la sartén y reserve.
3. Agregue la cucharada de aceite restante y las judías verdes y fría durante 5 minutos, hasta que la superficie esté arrugada. Retire de la sartén.
4. Agregue el ajo, el jengibre y el chile picado o el pimiento morrón en rodajas y saltee durante un minuto hasta que desprendan aroma. Luego, vuelva a agregar las judías verdes y la berenjena a la sartén. Incorpore la salsa de soja, la salsa de ostras y la pimienta blanca, y mezcle bien.
5. Sirva con arroz integral cocido.

¡Come y disfruta!

Receta adaptada de: www.theplantbasedwok.com

 (562) 612-5001

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832