

HABICHUELAS EN ESCABECHE RÁPIDA EN EL REFRIGERADOR

Prepare habichuelas verdes en escabeche para usar como refrigerio o agregar a jugo de tomate para disfrutar un plato especial.

habichuelas verdes frescas



1 taza de vinagre blanco o de manzana

1 taza de agua



1 a 2 dientes de ajo

1 cucharada de sal muera



2 cucharaditas de azúcar



INSTRUCCIONES

Llena un tarro con las habichuelas verdes de sobra sin cocinar, o cualquier verdura, y el ajo. En un sartén, haga hervir el vinagre, el agua, la sal y el azúcar y deje enfriar. Viértalo sobre las habichuelas y ciérralas con la tapa. Póngalas en el refrigerador y cómalas dentro de un mes. ¿Desea agregar algo picante? Agregue un pimiento picante.



Fuente:
Chris Swanson,
Supervisor del
Programa de
Basura, Obras
Públicas de Saint
Paul



SAINT PAUL
PUBLIC WORKS