

## Orange-Scented Green Beans

**Yield:** 4 servings

**Total Time:** 15 minutes

### Ingredients

- 1 pound green beans, trimmed, fresh or frozen.
- 1 teaspoon olive oil or canola oil
- ½ teaspoon freshly grated orange zest
- ¼ teaspoon salt
- Black pepper, to taste
- ¼ cup sliced almonds, toasted (optional)

### Preparation Instructions

1. Place a steamer basket in a large saucepan, add 1 inch of water and bring to a boil. Put green beans in the basket and steam until tender, about 6 minutes.
2. Toss the green beans in a large bowl with oil, orange zest, salt, pepper, and toasted almonds.

**Tips:** To toast almonds, place them in a small dry skillet and cook over medium-low heat, stirring constantly, until fragrant and lightly browned, 2 to 4 minutes.

### Nutrition Highlights

- One serving of this dish provides only 80 calories, 150 mg of sodium, and 8 gm carbohydrates.
- This is a great low-calorie side dish to serve with your favorite meal.
- Having a vegetable side dish with your meals is a great way to increase vegetable intake toward the recommended goal of 2 ½ - 3 cups of vegetables per day.

Modified from: [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved

## Зелёные Стручки Фасоли с Апельсиновым Привкусом

**Выход:** 4 порции

**Затраченное время:** 15 минут

### Ингредиенты

- 1 фунт зелёных стручков фасоли с обрезанными концами
- 1 ч.л. оливкового или канолола масла
- ½ ч.л. свеж-натёртой апельсиновой кожуры
- Чёрный перец по вкусу
- ¼ чашки нарезанных и подсушенных миндальных орехов (по желанию)

### Приготовление

1. Положите паровой вкладыш в большую кастрюлю, добавьте 1 дюйм воды (2.5см) и доведите её до кипения. Положите зелёные стручки фасоли во вкладыш и варите на пару до мягкости, примерно 6 минут.
2. Переложите готовые стручки в большую миску и перемешайте с растительным маслом, солью, перцем, апельсиновой цедрой, и подсушенными миндальными орехами.

**Примечание:** Для подсушки миндальных орехов, поместите их в сухую сковороду и поджаривайте на низко-среднем огне постоянно помешивая пока орехи не приобретут коричневатую окраску и не станут издавать приятный аромат – примерно 2 – 4 минуты.

### Информация об Этом Блюде и его Пользе

- В каждой порции этого блюда содержится только 80 калорий, 150 мг натрия (соли), и 8 г углеводов.
- Это отличный низко-калорийный гарнир, который можно использовать как аккомпанимент к Вашему любимому блюду..
- Овощной гарнир ко второму блюду это отличный способ увеличить потребление овощей до рекомендуемой нормы - 2 ½ - 3 чашки овощей в день.

Рецепт адаптирован из: [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)

© 2018 JF&CS of Greater Boston. All rights reserved