

Salteado de Ejotes y Champiñones

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 3 tazas** ejotes (habichuelas/caraotas/porotos verdes frescos cortados en trozos de 1 pulgada)
- 2** zanahoria (cortadas en tiras gruesas)
- 3 cucharadas** aceite de oliva
- 1** cebolla (grande cortada en rodajas)
- 1 libra** champiñones (setas frescos cortados en rodajas)
- 1 cucharadita** pimienta con cáscara de limón Mrs. Dash
- 1/2 cucharadita** sal de ajo
- 1/4 taza** almendras (tostadas cortadas en láminas)

Preparación

1. Ponga los ejotes y las zanahorias en una olla con 1 pulgada de agua hirviendo.
2. Cubra y cocine hasta que estén tiernos, pero aún firmes. Escorra. Agregue el aceite a una sartén precalentada. Sofría las cebollas y los champiñones hasta que estén casi tiernos. Disminuya la temperatura, cubra y deje hervir lentamente 3 minutos. Agregue los ejotes, las zanahorias, la pimienta con cáscara de limón y la sal de ajo. Cubra y cocine 5 minutos a fuego medio.

North Carolina Cooperative Extension, Wayne County, Healthy Recipes: Tested, Tried & True

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	100
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0
Sodio	70 mg
Total de Carbohidrato	10 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible