Zanahorias con Pasas y Miel

Makes: 8 Porciones

El color brillante de las zanahorias le da color y un atractivo visual a sus comidas. Esta receta usa zanahorias enlatadas bajas en sodio.

Ingredients

1 can zanahorias (escurridas, aproximadamente 15 onzas)
1 tablespoon margarina (preferiblemente de un contenedor)
2 tablespoons pasas sin semillas
1 tablespoon miel
1/4 teaspoon canela

Directions

1. En una cacerola en la estufa, combine todos los ingredientes y caliente.

Instrucciones para Cocinar con Microondas

1. Combine todos los ingredientes en un tazón apto para un microondas.

2. Caliente en microondas a máxima potencia por 3 minutos y revuelva a mitad de tiempo (después de 1 1/2 minutos).

Notes

Consejo: Para variar, use los guisantes enlatados o frijol

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**80**	
Total Fat	3 g	
Protein	1 g	
Carbohydrates	14 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	0.5 g	
Sodium	70 mg	

de lima enlatado en lugar de zanahorias en lata.