Delicia de Judas Verdes

Makes: 6 Servings

Los vegetales enlatados son una gran adición a cualquier comida, así que es bueno mantenerlos a mano.
Seleccione aquellas latas etiquetadas como “sodio reducido,” “bajo en sodio,” o “sin sal añadida”

Ingredients

1 cup cebolla (cortada)
1 teaspoon ajo (finamente cortado)
1 can judías verdes bajas en sodio (escurridas, aproximadamente 15 onzas)
aceite antiadherente en aerosol

Directions

1. Rocíe la sartén con aceite antiadherente en aerosol.
2. Cocine la cebolla y el ajo hasta que ablanden.
3. Agregue las judías verdes y caliente completamente.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	**30**	
Total Fat	NA	
Protein	1 g	
Carbohydrates	6 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	75 mg	