

Verduras Primaverales Salteadas

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 cucharadita aceite de oliva
- 1/2 taza cebolla dulce rebanada
- 1 clavo ajo finamente picado
- 3 papas muy pequeñas en trozos
- 3/4 taza zanahorias rebanadas
- 3/4 taza pedazos de espárrago
- 3/4 taza chícharos o ejotes
- 1/2 taza rábanos cortados en cuartos
- 1/4 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1/2 cucharadita eneldo deshidratado

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén. Cocine la cebolla 2 minutos, agregue el ajo y cocine otro minuto.
2. Integre las papas y las zanahorias. Cubra, baje el fuego y cocine hasta suavizarlas, unos 4 minutos.
3. Si las verduras comienzan a dorarse demasiado, agregue 1 cucharada o 2 de agua.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	70
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	170 mg
Total de Carbohidrato	13 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Ahora agregue el espárrago, los chícharos, rábanos, sal, pimienta y eneldo. Cocine, agitando frecuentemente hasta suave – unos 4 minutos más.

5. Sirva inmediatamente.

Notas

National Cancer Institute (NCI), 5-A-Day Web site