

# Ejotes estilo Holandés

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

1 lata ejotes (15 onzas)

1/2 taza jugo de los ejotes

1/4 taza azúcar morena

1 cucharadita fécula de maíz

1/3 taza vinagre

1 cebolla pequeña rebanada

## Preparación

1. Drene los ejotes, y guarde el “jugo” de la lata en un recipiente pequeño.
2. Vierta 1/2 taza del “jugo” en una sartén.
3. Agregue la fécula de maíz al “jugo”. Mezcle bien.
4. Agregue el vinagre y el azúcar moreno.
5. Coloque la sartén sobre fuego medio hasta hervir.
6. Baje el fuego.
7. Agregue los ejotes y cebolla. Caliente y sirva.

## Notas

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>80</b>
<b>Grasa total</b>	<b>0 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>360 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>20 g</b>
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	16 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>1 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

