

Ejotes (Habichuelas) con Limón*

4 porciones

Cuando compre comestibles, use cupones solo para los alimentos que compra normalmente, de lo contrario podría terminar gastando más dinero de lo planeado.



- 1 lb. de judías ejotes (habichuelas), frotadas suavemente con agua corriente fría, recortadas
 - 1 ½ cucharaditas de jugo de limón fresco
 - 1 cucharadita de aceite de oliva
 - ¼ cucharadita de sal
 - ⅛ cucharadita de pimienta negra
1. Lávese las manos con agua y jabón.
 2. Cocine los ejotes al vapor por 5 minutos.
 3. Escurra y retorne a la molde.
 4. Añada el jugo, el aceite de oliva, sal y pimienta. Sacúdales hasta que queden bien cubiertas.
 5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

*¡Intenta usar esta receta con otras verduras también!

Información nutricional por porción: Calorías 45, Grasa total 1.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 150mg, Total de carbohidratos 8g, Fibra dietética 3g, Azúcares totales 4g, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 6%, Hierro 6%, Potasio 6%

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA y el Programa Ampliado de Educación de Alimentos y Nutrición (EFNEP). El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria brinda asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-430-3244.

Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska - Lincoln que coopera con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Los programas educativos de la Universidad de Nebraska - Lincoln Extension cumplen con las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska - Lincoln y el USDA.