

Ejotes (Habichuelas) con Limón

Guía de productos de temporada de Nebraska

4 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



Ingredientes

- 1 libra 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

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocine los ejotes al vapor por 5 minutos.
3. Escorra y retorne a la molde.
4. Añada el jugo, 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.

Información nutricional por porción (1/4 de la receta): Calorías 40, Grasas totales 1.5 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 420 mg, Carbohidratos totales 7 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 1 g, Proteínas 2 g, Vitamina A 15 %, Vitamina C 8 %, Calcio 6 %, Hierro 6 %



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026