

Ejotes al Limón con Perejil y Almendras

Sirve 4

Ingredientes

- > 8 onzas de ejotes verdes frescos, picados y cortados en pedazos de 1½ a 2 pulgadas (en total deben de ser alrededor de 2 tazas)
- > ¼ taza de almendras rebanadas, tostadas sin sal
- > 1 cucharada de perejil fresco finamente cortado
- > ½ cucharadita de ralladura de limón
- > ¼ cucharadita de sal
- > ⅛ cucharadita de pimienta negra, o al gusto
- > 1 cucharadita de aceite de oliva
- > 1 cucharada de jugo de limón

Instrucciones

1. Hierva los ejotes en una vaporera por un periodo de alrededor de 10 minutos o hasta suavizar. O, cocínelos en una pequeña cantidad de agua en un plato cubierto en el microondas alrededor de 3 minutos y escúrralos.
2. En un plato para servir, coloque los ejotes con las almendras, el perejil, la ralladura de limón sal, pimienta negra, aceite de olive, y jugo de limón.
3. Sirva al tiempo.

Almacenaje de los ejotes

- > Almacene los ejotes verdes frescos sin lavar en un contenedor o bolsa de plástico en el cajón de las verduras del refrigerador, donde se conservarán por un periodo de alrededor de 7 días.

Información Nutricional	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV
4 porciones por receta	Grasa Total 5g	8%	Sodio 150mg	6%	Vitamina A	2%
	Grasa Saturada 0g	0%	Total de Carbohidratos 4g	1%	Vitamina C	6%
	Grasa Trans 0g		Fibra dietética 2g	8%	Calcio	2%
Cantidad por porción	Colesterol 0mg	0%	Azucares 1g		Hierro	2%
Calorías			Proteína 3g			
70						

Ejotes al Limón con Perejil y Almendras

Sirve 4

Ingredientes

- > 8 onzas de ejotes verdes frescos, picados y cortados en pedazos de 1½ a 2 pulgadas (en total deben de ser alrededor de 2 tazas)
- > ¼ taza de almendras rebanadas, tostadas sin sal
- > 1 cucharada de perejil fresco finamente cortado
- > ½ cucharadita de ralladura de limón
- > ¼ cucharadita de sal
- > ⅛ cucharadita de pimienta negra, o al gusto
- > 1 cucharadita de aceite de oliva
- > 1 cucharada de jugo de limón

Instrucciones

1. Hierva los ejotes en una vaporera por un periodo de alrededor de 10 minutos o hasta suavizar. O, cocínelos en una pequeña cantidad de agua en un plato cubierto en el microondas alrededor de 3 minutos y escúrralos.
2. En un plato para servir, coloque los ejotes con las almendras, el perejil, la ralladura de limón sal, pimienta negra, aceite de olive, y jugo de limón.
3. Sirva al tiempo.

Almacenaje de los ejotes

- > Almacene los ejotes verdes frescos sin lavar en un contenedor o bolsa de plástico en el cajón de las verduras del refrigerador, donde se conservarán por un periodo de alrededor de 7 días.

Información Nutricional	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV	Cantidad / Porción	% DV
4 porciones por receta	Grasa Total 5g	8%	Sodio 150mg	6%	Vitamina A	2%
	Grasa Saturada 0g	0%	Total de Carbohidratos 4g	1%	Vitamina C	6%
	Grasa Trans 0g		Fibra dietética 2g	8%	Calcio	2%
Cantidad por porción	Colesterol 0mg	0%	Azucares 1g		Hierro	2%
Calorías			Proteína 3g			
70						



Notas:



Notas: