

Receta para

JUDÍAS VERDES CON SÉSAMO Y JENGIBRE

EQUIPO NECESSARIO

cacerola mediana, tabla de cortar, cuchillo

PROCIONES 4

COSTO ESTIMADO \$4.27

COSTO POR RACIÓN \$1.07

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de cocina (por ejemplo, oliva, sésamo o canola)
- 1/2 cebolla mediana, en rodajas
- 2 latas de 14.5 oz de judías verdes, escurridas y enjuagadas
- 1/4 taza de salsa de soya
- 1/2 pulgada de jengibre picado o 1/4 de cucharadita de jengibre molido
- 2 dientes de ajo, picados
- pimienta negra molida, al gusto
- 1/2 cucharada de semillas de sésamo, opcional

PREPARACIÓN

- En una cacerola mediana caliente el aceite a fuego medio.
- Agregue las cebollas y saltee durante 3-5 minutos, o hasta que estén tiernas.
- Agregue los ingredientes restantes, excepto las semillas de sésamo, y lleve a ebullición media.
- Alejar del calor. Coloque en una fuente para servir y cubra con semillas de sésamo (opcional). ¡Disfrutar!

Receta para

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Ginger Sesame Green Beans

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Serving

Amount Per Serving		% Daily Value*
Calories	70.7 kcal	4 %
Total Fat	1.2 g	2 %
Saturated Fat	0.2 g	1 %
Trans Fat	0 g	
Cholesterol	0 mg	0 %
Sodium	574.3 mg	24 %
Total Carbohydrate	11.5 g	4 %
Dietary Fiber	3.8 g	15 %
Sugars	2.4 g	
Protein	3.4 g	7 %
Vitamin A	0 % • Vitamin C	2 %
Calcium	6 % • Iron	11 %

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

BENEFICIOS DE LA SALUD

Ajo - contiene compuestos antiinflamatorios que pueden ayudar a reducir el dolor en las articulaciones o los músculos. También se ha demostrado que el ajo ayuda a la salud del corazón al reducir la presión arterial y apoyar el flujo sanguíneo saludable.

Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins
Receta traducida por Maya Lechowick

JUDÍAS VERDES CON SÉSAMO Y JENGIBRE

BENEFICIOS DE LA SALUD

Judías verdes - gran fuente de vitamina K que ayuda a mantener los huesos sanos. Alta fuente de folato que ayuda al crecimiento y desarrollo de los fetos de personas embarazadas.

