

Receta para

SALTEADO CON VERDE FRIJOLES & PAPAS

EQUIPO NECESSARIO

tabla de cortar, cuchillo, sartén grande con tapa,
cuchara, abrelatas, colador

PROCIONES 2 COSTO ESTIMADO \$4.75-\$5.25 COSTO POR RACIÓN \$2.37-\$2.63

INGREDIENTES

- 2 cucharadas extra virgen aceite de oliva
- 1/2 taza de cebolla, rebanado
- 1 1 5 oz en conserva judías verdes escurrido y enjuagado
- 4 pequeños rojos papas, pequeñas dados
- 2 dientes de ajo, picado
- 1 / 4 taza de pollo caldo, o verdura caldo o agua
- Sal marina, al gusto
- Negro tierra
- Pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- En una sartén grande, calentamiento de aceite sobre medio calor. Agregue las cebollas y saltee de 5 a 7 minutos o hasta que estén tiernas. Revuelva ocasionalmente.
- Añadir judías verdes, papas, y ajo, y saltear durante 2 minutos.
- Agregar el caldo de pollo y llevar a ebullición. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
- Añadir sal y pimienta a gusto. Disfrutar !

Receta para

SALTEADO CON VERDE FRIJOLES & PAPAS

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| Sautéed Green Beans & Potatoes | | |
|--------------------------------|-----------------|----------------|
| Nutrition Facts | | |
| Serving Size: 1 Serving | | |
| Amount Per Serving | | % Daily Value* |
| Calories | 408.8 kcal | 20 % |
| Total Fat | 14 g | 22 % |
| Saturated Fat | 2 g | 10 % |
| Trans Fat | 0 g | |
| Cholesterol | 0 mg | 0 % |
| Sodium | 628.9 mg | 26 % |
| Total Carbohydrate | 63.2 g | 21 % |
| Dietary Fiber | 8.3 g | 33 % |
| Sugars | 8.3 g | |
| Protein | 9 g | 18 % |
| Vitamin A | 1 % • Vitamin C | 60 % |
| Calcium | 9 % • Iron | 19 % |

* 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

Papas - cargadas de fibra especialmente en la piel del papa. El almidón en las papas se han encontrado para mejorar salud digestiva y ayuda a controlar glucemia.

Referencias:

Receta proporcionada por Reanetta Perkins
Receta traducida por Maya Lechowick

BENEFICIOS DE LA SALUD

Judías verdes - ricas en calcio y vitamina K que puede ayudar en salud ósea y reducir el riesgo de fracturas judías verdes también contienen folato que puede ayudar reducir los síntomas depresivos.

