

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 40, Grasa total 1.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 420mg, Total de carbohidratos 7g, Fibra dietética 3g, Azúcares totales 1g, Proteína 2g, Calcio 6%, Hierro 6%.