

Sartén de Ejotes con Duraznos

Consuma algunas de las frutas y verduras que necesita para el día con esta increíble combinación de duraznos y ejotes. Los ejotes son una buena fuente de vitamina K y vitamina C.

Rinde: 5 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Fuente: fingerlakeseatmartnewyork.org
recetas judías verdes en sartén melocotones



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Ingredientes

- 2 duraznos cortados en rodajas y trozos
- 1 libra de ejotes recortadas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pizca de sal
- Pizca de pimienta recién molida
- 1 cucharada de semillas de girasol crudas sin sal

Pasos

1. En un tazón grande mezcle los ejotes con el aceite, la sal y la pimienta.
2. Caliente la sartén a fuego medio alto. Cocine los ejotes, revolviendo con frecuencia hasta que estén tiernas pero crujientes (5-8 minutos). Agregue los duraznos y continúe cocinando hasta que los duraznos estén ligeramente dorados (3-4 minutos).
3. Cubra con semillas de girasol crudas y sirva.

Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	80
Grasa total:	0 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	30 mg
Carbohidratos totales:	3 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares totales:	6 g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	2 g

Utensilios Necesarios

- Tazón grande
- Sartén mediana
- Tabla de cortar y cuchillo afilado

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$5.00

Costo promedio/porción: \$1.00

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 2 al carrito
Duraznos medianos



Añadir 1 al carrito
Semillas de girasol sin sal
(4 oz)



Añadir 1 al carrito
Ejotes (16 oz o 1 libra)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Manejo de Alimentos: Ejotes

- Elija ejotes con cápsulas largas, firmes, hinchadas y brillantes. Los ejotes deben romperse fácilmente al doblarlas. Evita los ejotes que se sienten demasiado blandas. Una libra de ejotes rinde aproximadamente cuatro porciones.
- Guárdelos en el refrigerador en una bolsa de plástico y úselos dentro de 3 a 5 días. Los ejotes también se pueden escaldar por 3 minutos, dejar enfriar y congelar para su conservación.
- Cocínelos al vapor en agua hasta que estén tiernos pero crujientes, prepárelos en la estufa, en el microondas o agréguelos directamente a sopas, guisados, sofritos y otras recetas.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.