

Sofrito de Ejotes Verdes

Mejore los ejotes verdes con champiñones, cebollas y ajo en una rápida y fácil acompañante de verduras.

Rinde: 6 porciones

Fuente: Departamento de Agricultura de EE. UU., SNAP-Ed Connection, receta/salteado de judías verdes

Ingredientes

- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de champiñones en rodajas
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 lata de ejotes verdes (16 onzas, escurridas, cortadas)

Pasos

1. Rocíe la sartén con spray de cocina antiadherente.
2. Sofría las cebollas, los champiñones y el ajo.
3. Agregue los ejotes verdes y caliéntelos bien.

Utensilios Necesarios

- Sartén
- Tazas medidoras
- Cuchara o espátula para sofreír
- Tazón o plato para servir
- Cubiertos



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza, 1/6 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	32
Grasa total:	0 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	175 mg
Carbohidratos totales:	6 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares totales:	2 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	2 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	34 mg
Potasio	153 mg

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$3.50

Costo promedio/porción: \$0.58

Rinde: 6 porciones

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 1 al carrito
Cebolla Roja, 1 unidad



Añadir 1 al carrito
Champiñones, lata de 4 oz



Añadir 1 al carrito
Ajo, 1 diente



Añadir 1 al carrito
Ejotes verdes, lata de 14 a 16 oz



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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