

Salteado De Judías Verdes Con Maíz

Olvídese del vapor: ¡este salteado le da a las judías verdes un toque de sabor! En los meses de invierno, intente usar judías verdes y maíz congelados en lugar de frescos.

Hace: 6 porciones

Fuente: MyPlate.gov

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 jalapeño sin semillas y finamente picado
- 4 tazas de judías verdes picadas
- 1 taza de granos de elote
- 2 cucharadas de cebolletas picadas (cebollas verdes), o agregue más al gusto
- 1 taza de cilantro picado
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharadita de miel

Direcciones

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
2. Agregue el ajo y el jalapeño y cocine por 1 minuto. Revuelva constantemente.
3. Agregue las judías verdes, el maíz y las cebolletas. Mezclar bien. Cocine hasta que las judías verdes estén blandas, unos 4-5 minutos. Revuelva a menudo. Agregue agua si es necesario para evitar que se pegue.
4. Reduzca el fuego a medio y agregue el cilantro, la salsa de soya y la miel. Revuelva bien. Cocine por 1 minuto más.
5. ¡Servir y disfrutar! Refrigere las sobras.



Pequeños cambios,
¡Gran diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 taza	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	90
Grasas Totales:	5g
Grasas Saturadas:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	200 mg
Carbohidratos Totales:	11 g
Fibra Dietética:	2 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína:	3 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de Cortar
- Tazas medidoras

LISTA DE COMPRA

Costo total promedio sin aceite y condimentos: \$10.27

Coste medio/servicio: \$1.71

Receta hace: 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
Jalapeño



Añadir 1 al carrito
Cilantro



Añadir 1 al carrito
Maíz fresco



Añadir 1 al carrito
Cebolla verde



Añadir 1 al carrito
Judías verdes



Añadir 1 al carrito
Miel



Añadir 1 al carrito
Salsa de soja (baja en sodio)



Añadir 1 al carrito
Ajo

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina