

Ajo Picante Judías Verdes

Ingredientes:

2 libras de judías verdes, recortadas
 2 cucharadas. aceite de oliva virgen extra
 3 cucharadas. ajo, picado
 1/2 cucharadita de sal
 1/8 cucharadita de pimienta recién molida
 1 cucharada. copos de chile rojo
 1 cucharada de jugo de limón
 1 cucharada de queso parmesano recién rallado



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
 Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 160	Calories from Fat 70	
		% Daily Value*
Total Fat 8g		12%
Saturated Fat 1.5g		8%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 0mg		0%
Sodium 300mg		13%
Total Carbohydrate 17g		6%
Dietary Fiber 6g		24%
Sugars 7g		

Protein 5g

Vitamin A 40% • Vitamin C 45%

Calcium 10% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Indicaciones:

1. Lleve a ebullición una olla grande de agua. Coloque un tazón grande de agua helada al lado de la estufa. Agregue las judías verdes al agua hirviendo y cocine hasta que estén tiernas y crujientes, aproximadamente 4 minutos.
2. Transfiera los frijoles con una cuchara ranurada al agua helada para que se enfríen. Los frijoles deben volverse de color verde brillante.
3. Coloque una toalla de cocina en una bandeja para hornear y use una cuchara ranurada para transferir los frijoles del agua helada; seque con otra toalla.
4. Justo antes del servicio, caliente el aceite en un horno holandés grande o en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y cocine, revolviendo constantemente hasta que esté fragante, unos 30 segundos. Añadir las judías verdes y remover.
5. Agregue los copos de chile, la sal y la pimienta y cocine, revolviendo hasta que se caliente. Espolvorear con jugo de limón y queso parmesano.