

Champiñones A La Parrilla Con Hummus

Ingredientes:

- 1/8 taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo picados
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 8 portabella medianos u otros hongos planos
- 1/2 taza de hojas tiernas de espinaca
- 1 cucharadita de cebollino picado
- 1/4 de taza de hummus (ver receta)



Nutrition Facts

Serving Size 1 mushroom (181g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 120 **Calories from Fat 60**
% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 90mg **4%**

Total Carbohydrate 10g **3%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 4g

Vitamin A 2% • Vitamin C 6%

Calcium 2% • Iron 6%

*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	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Direcciones:

Precalente la parrilla a fuego alto. Combine aceite, ajo y sal y pimienta en un tazón pequeño. Coloque los champiñones con el tallo hacia abajo en una bandeja para asar. Cepille los champiñones con ajo aceite para cubrir. Ase durante 2 minutos. Dar la vuelta a los champiñones y cepillar con aceite. Ase durante otros 2-3 minutos o hasta tierno. Coloque las espinacas y los champiñones asados en platos para servir. Vierta 1/4 de taza de hummus en cada hongo. Espolvorear con cebollino, sazonar con pimienta y servir.

Hummus

Ingredientes:

- 2 latas (15 onzas) de garbanzos, escurridos
- ½ taza de pasta de tahini tostada
- ¼ de taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de limón, picada
- 2 dientes de ajo
- ¼ de taza de perejil de hoja plana compactado
- ¼ taza de cebollas verdes picadas
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de pimienta negra molida



*VEGAN



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 3 tbsp (45g)
Servings Per Container 24

Amount Per Serving

Calories 70 **Calories from Fat 25**

% Daily Value*

Total Fat 3g **5%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 110mg **5%**

Total Carbohydrate 8g **3%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 0g

Protein 3g

Vitamin A 2% • Vitamin C 4%

Calcium 4% • Iron 4%

*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

Direcciones:

Coloque garbanzos, pasta tahini, jugo de limón, ralladura de limón, ajo, perejil y cebolla verde en el tazón de un procesador de alimentos. Licue hasta que quede suave, agregando agua si la mezcla es demasiado espesa.

Sopa De Frijoles Cannellini

Ingredientes:

- 2 ½ taza de frijoles cannellini
- 1 ¾ taza de cebada cocida
- 3 cuartos de agua
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla blanca grande, cortada en cubitos
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 costillas de apio con hojas, picadas
- 2 cucharadas de orégano fresco
- ⅓ cucharadita de pimienta negra molida



*VEGAN



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cups (376g)
Servings Per Container 12

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Calories 90	Calories from Fat 15		
Total Fat 1.5g			2%
Saturated Fat 0g			0%
Trans Fat 0g			
Cholesterol 0mg			0%
Sodium 100mg			4%
Total Carbohydrate 16g			5%
Dietary Fiber 3g			12%
Sugars 1g			
Protein 3g			
Vitamin A 0%	Vitamin C 2%		
Calcium 4%	Iron 6%		

*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	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Direcciones:

Coloque los frijoles en una olla grande y cúbralos con agua. Deje los frijoles en remojo durante la noche. Escurrir los frijoles al día siguiente y cubrir con agua. Coloque a fuego medio-alto. Deje hervir y reduzca el fuego a fuego lento.

Cocine hasta que esté suave, aproximadamente una hora. Escurrir los frijoles y poner aparte. Enjuaga bien la olla. Coloca el aceite de oliva. En el misma olla a fuego medio. Agrega el ajo y la cebolla. Cocine lentamente a fuego medio hasta que las cebollas estén transparentes.

Vuelva a colocar los frijoles en la olla y revuelva bien. Agregar vegetales caldo y sal. Cocine durante unos 10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue el apio, el orégano y la pimienta. Cocinar unos 20 minutos. Agregue la cebada cocida. Usando un palo licuadora, mezcle hasta obtener su textura ideal. Se puede servir caliente o frío.

Espárragos A La Parrilla

Ingredientes:

- 1 libra de espárragos
- 2 dientes de ajo picados
- Spray de aceite de oliva para cocinar



*VEGAN



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (231g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 50 Calories from Fat 5

% Daily Value*

Total Fat 0g 0%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 5mg 0%

Total Carbohydrate 10g 3%

Dietary Fiber 5g 20%

Sugars 4g

Protein 5g

Vitamin A 35% • Vitamin C 25%

Calcium 6% • Iron 25%

*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	300 mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Direcciones:

Lavar y cortar las puntas de los espárragos. Coloque los espárragos uno al lado del otro sin tocar en una parrilla caliente y rocíe con aceite de oliva, enrolle y rocíe el lado opuesto. Espolvorear ajo picado sobre espárragos, Ase a fuego medio hasta que se quemen, volteo y agalle en el lado opuesto.