

Judías Verdes Especiadas de la India

Ingredientes:

3 1/2 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
 1/3 taza de cebolla blanca, picada
 2 dientes de ajo, picados
 3/4 cucharadita de comino
 3/4 cucharadita de copos de chile rojo triturados
 1/2 cucharadita de sal
 2 libras de judías verdes



Nutrition Facts

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

Amount Per Serving

Calories 110 Calories from Fat 40

% Daily Value*

Total Fat 4.5g 7%

 Saturated Fat 0.5g 3%

 Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 280mg 12%

Total Carbohydrate 16g 5%

 Dietary Fiber 6g 24%

 Sugars 7g

Protein 4g

Vitamin A 30% • Vitamin C 45%

Calcium 8% • Iron 15%

*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



*VEGANO



*GLUTEN-FREE



*SOY FREE

Indicaciones:

1. Saltea las cebollas en aceite de oliva a fuego medio alto durante unos 5 minutos o hasta que estén doradas.
2. Añadir el ajo y seguir salteando.
3. Agregue las semillas de mostaza negra y el comino y los copos de chile rojo (si lo desea) y saltee durante unos minutos.
4. Agregue las judías verdes y cocine hasta que se calienten.