

Judías Verdes con Limón y Ajo

Ingredientes:

- 2 taza de agua
- 1 ½ lb de ejotes, cortados
- 1 ½ cucharada de margarina Smart Beat
- 1 ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de jugo de limón, fresco
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de perejil picado



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (207g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 70 Calories from Fat 35

% Daily Value*

Total Fat 4g 6%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 135mg 6%

Total Carbohydrate 9g 3%

Dietary Fiber 3g 12%

Sugars 4g

Protein 2g

Vitamin A 20% • Vitamin C 30%

Calcium 4% • Iron 8%

*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:

Poner el agua a punto de ebullición. Agregue los frijoles; cubrir, reducir el calor, y cocine a fuego lento durante 8 minutos o hasta que estén tiernos. Escurre los frijoles; seque. Caliente el aceite y la margarina en una sartén a fuego medio calor. Agregue el ajo y saltee 30 segundos. Agregue frijoles, jugo, sal y pimienta. Cocine 2 minutos o hasta que esté completamente caliente. Espolvorea con perejil.