

Portobello Relleno de Arroz Integral

Ingredientes:

- 4 tapas de hongos portabella
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de zanahoria rallada
- 5 dientes de ajo picados
- 1 taza de arroz integral
- ¼ taza de piñones
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- ¼ taza de pasas
- 1 cucharadita de comino



Nutrition Facts

Serving Size 1 mushroom
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 340 **Calories from Fat 60**

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

 Saturated Fat 1g **5%**

 Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 130mg **5%**

Total Carbohydrate 62g **21%**

 Dietary Fiber 9g **36%**

 Sugars 6g

Protein 8g

Vitamin A 100% • Vitamin C 10%

Calcium 6% • 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	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 el horno a 400 grados. En una cacerola mediana a fuego medio, sofría la cebolla, la zanahoria y el ajo en aceite de oliva durante 5 minutos. Agregue el arroz integral y el piñón y saltee por otros 5 minutos. Agregue el caldo, las pasas y el comino. Tape y cocine a fuego lento durante 30-40 minutos. Rellene la mezcla de manera uniforme en las tapas de los champiñones. Hornee por 20 minutos a 400 grados.

Judías Verdes Tostadas con Limón

Ingredientes:

Spray vegetal antiadherente
 2 libras de ejotes, cortados
 1 cebolla, pelada y cortada en gajos
 6 ramitas grandes de mejorana, frescas
 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
 1/8 cucharadita de sal kosher, gruesa
 1/8 cucharadita de pimienta negra
 1 cucharada de jugo de limón, fresco
 1 cucharadita de cáscara de limón, finamente rallada y empaquetada
 1/4 de taza de almendras, picadas en trozos grandes, tostadas



Nutrition Facts

Serving Size 5 oz
 Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 90 Calories from Fat 45

% Daily Value*

Total Fat 5g 8%

Saturated Fat 0.5g 3%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 40mg 2%

Total Carbohydrate 10g 3%

Dietary Fiber 4g 16%

Sugars 5g

Protein 3g

Vitamin A 15% • Vitamin C 30%

Calcium 6% • 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	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 1 parrilla en el tercio superior y 1 parrilla en el tercio inferior horno y precalentar a 450 grados. Pulverizar 2 grandes bandejas para hornear con borde con spray antiadherente. Combinar ejotes, rodajas de cebolla y mejorana en grandes cuenco, rociar con aceite y espolvorear con sal y pimienta. Mezcle y divida entre las hojas preparadas. Ase las verduras durante 15 minutos. Sábanas invertidas. Continúe asando hasta que los frijoles estén tiernos y comiencen a marrón en manchas, unos 10 minutos más. Transferir frijoles al bol. Agregue jugo de limón, cáscara de limón rallada y la mitad de las almendras. Mezcle para cubrir; sazonar con sal y pimienta. Espolvorear con las almendras restantes.