

# Salteado de Frijoles Verdes Asiáticos

## Ingredientes:

- 2 1/2 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 1/2 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 1/2 libras de judías verdes
- 12 onzas de repollo chino
- 3/4 de cebolla roja, cortada en cubitos
- 1/8 cucharadita de hojuelas de chile rojo triturado
- 2 dientes de ajo
- 1 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/3 taza de agua
- 1/4 cucharadita de sal



## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (205g)  
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

**Calories 70**    Calories from Fat 20

% Daily Value\*

**Total Fat 2.5g**    **4%**

Saturated Fat 0g    **0%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol 0mg**    **0%**

**Sodium 240mg**    **10%**

**Total Carbohydrate 11g**    **4%**

Dietary Fiber 4g    **16%**

Sugars 5g

**Protein 3g**

Vitamin A 70%    •    Vitamin C 70%

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:

		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. Calentar el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y cocine hasta que estén translúcidas.
2. Agregue las judías verdes y el bok choy, el pimiento rojo triturado, el ajo, la salsa de soja, la sal y la pimienta y cocine, revolviendo de diez, hasta que estén cocidas en puntos, de 2 a 3 minutos.
3. Agregue agua, cubra, reduzca el fuego a medio y cocine, revolviendo ocasionalmente, aproximadamente 3 minutos para que esté tierno y crujiente.
4. Cocine, revolviendo a menudo, hasta que se caliente y la mayor parte del líquido se haya evaporado, de 1 a 2 minutos.