

Verduras Verdes de Jade

Ingredientes:

- 1 1/2 cabezas grandes de brócoli
- 4 onzas (1 taza) de guisantes de nieve frescos o guisantes de azúcar
- 6 oz (1 1/2 tazas) de judías verdes frescas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1/2 - 1 cucharadita de jengibre fresco, picado
- 2 cucharadita de aceite de sésamo oscuro
- 1 lata de champiñones en rodajas* (líquido de reserva)
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharada amontonada. maicena



Porciones: 8

Instrucciones:

1. Saltee el ajo, el jengibre, el brócoli y las judías verdes en aceite.
2. Cuando esté parcialmente cocido, agregue las ollas drenadas y los guisantes de nieve.
3. Agregue agua y salsa de soja a las verduras y lleve a ebullición.
4. Agregue la maicena, disuelta en jugo de hongos, y continuar hirviendo a fuego lento hasta que se espese.
5. Servir inmediatamente. Hace 8 porciones. Tamaño de la porción: < 1 taza.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	<1 cup (121g)
Amount per serving	
Calories	45
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 115mg	5%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 16mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 69mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.