

Ejotes con Semillas de Girasol

INGREDIENTES:

1 lb	Ejotes frescos
¼ taza	Cebolla picada
2	Dientes de ajo finamente picados
1/8 <i>cuch</i>	Pimienta
1/8 <i>cuch</i>	Pimiento rojo rayado
2 <i>cuch</i>	Semillas de girasol
1 <i>Cuch</i>	Oregano fresco picado
½ <i>cuch</i>	Sal (opcional)

PREPARACIÓN:

Corte las puntas de los ejotes. Colóquelos en una cacerola, adicione 1 taza de agua, la cebolla, el ajo, sal y pimienta. Tape y al primer hervor, reduzca el calor y cocine 8 minutos hasta que los ejotes estén suaves y crujientes. Escúrralos. Espolvoree las semillas de girasol, el orégano y el pimiento rayado sobre los ejotes. Mezcle ligeramente.

Porciones: 6

1 Porción = ½ taza de ejotes

Información Nutritiva por Porción:

61 calorías, 8g carbohidratos, 2g proteínas, 3g grasa,
195 mg sodio, 0mg colesterol, 2g fibra