



Ensalada de Ejotes y Tomates “Cherry”

Numero de raciones: 5

Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

Olla con una tapa

Ingredientes:

1 libra de ejotes, los extremos cortados, cortados por la mitad
 1 pinta de tomates “cherry”, cortados por la mitad
 1/3 taza de cebolla roja picada
 2 cucharadas de jugo de limón
 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
 2 dientes de ajo, picados
 ½ cucharadita de sal
 ¼ cucharadita de pimienta
 1/3 taza de aceite de oliva virgen extra

Direcciones:

Cuézalos al vapor por 5 a 7 minutos o hasta que estén tiernos. Póngalos bajo el chorro de agua fría y escúrralos bien. Colóquelos en un recipiente grande añada los tomates y la cebolla.

Bata el jugo de limón, mostaza, ajo, sal y pimienta en un tazón pequeño. Poco a poco agregue el aceite y mézclelo bien. Vierta sobre las verduras y revuelva para cubrir las.

Costo por recita: \$7.00

Costo por ración: \$1.40

Raciones de MiPlato: 1 ración de verduras

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración

Calorías 164

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 14g		22%
Grasa Saturada 2g		10%
Grasa Trans 0g		
Grasa Poliinsaturada 2g		
Grasa Monoinsaturada 10g		
Colesterol 0mg		0%
Potasio 279mg		8%
Sodio 144mg		6%
Carbohidrato Total 10g		3%
Fibra Dietética 3g		12%
Azucares 3g		
Proteínas 2g		4%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	
	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	
300mg		
Sodio	Menos de 2,400mg	
2,400mg		
Carbohidrato Total	300mg	
375mg		
Fibra Dietética	25mg	30mg

** Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>