



# Frijoles Verdes Salteados con Almendras

4 Porciones • 1 Porción = ½ Taza

## INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles verdes frescos lavados y cortados
- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- ½ taza de hongos cortados en rodajas
- ¼ de cebolla blanca (picado fino)
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ¼ taza de almendras cortadas y tostadas

## INDICACIONES

1. Hierva agua en una cacerola. Agregue los frijoles verdes y cocine durante 3 a 5 minutos hasta que se cocinen; no deben quedar crocantes. Cuele los frijoles, enjuáguelos en agua fría o colóquelos en un baño de hielo. Cuele y deje a un lado.
2. Caliente aceite en una sartén grande sobre fuego medio.
3. Agregue los hongos y áselos; deje que adquieren un color bien dorado: cocine durante 3 minutos aproximadamente.
4. Disminuya el fuego y agregue la cebolla. Deje que la cebolla se dore ligeramente y luego revuelva hasta que se ablande, durante 3 minutos aproximadamente.
5. Agregue los frijoles verdes y revuelva para mezclar todo. Condimente con sal y pimienta.
6. Deje que los frijoles verdes se calienten bien. Apague el fuego y sirva con almendras esparcidas por encima.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>90</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 150mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 6g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 3g	
<b>Vitamin D</b> 0mcg	<b>0%</b>
<b>Calcium</b> 37mg	<b>2%</b>
<b>Iron</b> 1mg	<b>6%</b>
<b>Potassium</b> 189mg	<b>4%</b>

\*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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

[chefa.org](http://chefa.org)

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families