



Verduras Salteadas con Ajo

4 Porciones • 1 Porción = ¼ Taza

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 3 dientes de ajo picados
- 8 tazas de verduras crudas picadas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de tamari o salsa de soya con contenido bajo de sodio

INDICACIONES

1. Caliente el aceite en una sartén de 10 in. Agregue el ajo y saltee durante 1 minuto aproximadamente. Agregue las verduras y siga revolviéndolas en la sartén; muévalas con frecuencia para que todas las verduras se calienten por igual.
2. Cuando todas las verduras tomen un color verde brillante y comiencen a sofreír, quite del fuego. Agregue el jugo de limón y el tamari o la salsa de soya por encima.
3. Revuelva suavemente antes de servir.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	50
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 60mg	3%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 204mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 290mg	6%

*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

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families