



Ensalada de Ejotes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de enfriamiento: 20 minutos

Costo por porción: \$0.23

Lo que necesita:

Utensilios:

- Tazón grande para mezclar
- Abrelatas
- Cuchillo filoso
- Tabla para cortar
- Taza para medir líquidos
- Cuchara para mezclar

Ingredientes:

- 2 latas de 14.5 onzas de ejotes, escurridos
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 tomate mediano, en cubitos
- 1/3 de taza de aderezo italiano sin grasa

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie el área en la que va a cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Lave y pique la cebolla y corte el tomate en cubitos.
4. Mezcle los ejotes, la cebolla, el tomate y el aderezo en el tazón.
5. Refrigere hasta que la vaya a servir.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción 1/2 taza	
Porciones en el paquete 8	
Cantidad por porción	
Calorías 30	Calorías de grasa 0
%Valor Diario*	
Grasa total 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 420mg	18%
Total de carbohidratos 6g	2%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 3g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 8%	Vitamina C 6%
Calcio 2%	Hierro 4%