



Ejotes Verdes y Tomates

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 7 minutos

Lo que necesita:

Utensilios:

- Cuchillo y tabla para cortar
- Olla pequeño
- Cuchara
- Abrelatas

Ingredientes:

- ½ cebolla pequeño, picado
- 1 cucharada de margarina
- 1 lata de 15 onzas de ejotes verdes sin sal, escurrido
- 1 lata de 16 onzas de tomate picado

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Lave y corte la cebolla.
4. Cocine la cebolla en margarina a fuego medio por aproximadamente 2 minutos.
5. Agregue el tomate y los ejotes. Cocine por aproximadamente 5 minutos o hasta que se calienten.
6. Sirva.



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 taza	
Porciones en el paquete 4	
Cantidad por porción	
Calorías 70	Calorías de grasa 30
%Valor Diario*	
Grasa total 3g	5%
Grasa saturada 0.5g	3%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 180mg	20%
Total de carbohidratos 11g	3%
Fibra dietética 5g	16%
Azúcares 5g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 20%	Vitamina C 20%
Calcio 6%	Hierro 10%