

# Salteado de Ejotes

Rinde 6 porciones

## Ingredientes

1 taza	cebolla picada
1 taza	champiñones rebanados
1 cucharadita	ajo finamente picado
1 lata	ejotes (16 onzas, drenados)

## Instrucciones

1. Engrase una sartén con aceite en aerosol.
2. Sofría las cebollas, champiñones y ajo.
3. Agregue los ejotes y caliente bien.

## Precio

Por receta: \$2.26

Por servido: \$0.38

## Fuente

Ponichtera, Brenda RD

ScaleDown Publishing, Inc., Quick and Healthy, Vol.II, 1995, p.93

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza, 1/6  
dereceta (114g)  
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

**Calorías 35**      **Calorías de Grasa 5**

% Valor Diario\*

**Grasa Total 0g**      **0%**

Grasa Saturada 0g      **0%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol 0mg**      **0%**

**Sodio 190mg**      **8%**

**Carbohidrato Total 6g**      **2%**

Fibra Dietética 2g      **8%**

Azúcares 2g

**Proteínas 2g**

Vitamina A 6%      • Vitamina C 8%

Calcio 4%      • Hierro 4%

\*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesita.

		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		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9      • Carbohidrato 4      • Proteína 4