Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Judías Verdes con Almendras



Prep:

15 minutos

Total:

20 minutos

Sirve:

10 raciones completas

Pieza:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
3 Qt./2.8 L Perforated Basket
11" Large Skillet with Cover
large mixing bowl
Cookie Sheet (12 ½ x 15 ½)
Valora:

Contribuido por:

Marni Wasserman
Chef certificada y nutricionista culinaria. Utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Las judías verdes y las almendras forman una combinación única de texturas crujientes. Las judías verdes están llenas de clorofila y fibra y las almendras tienen muchas proteínas. ¡Un excelente plato!

1 taza de
almendras picadas
(110
g)
2 libras de
judías verdes (quitar hebras laterales)
(900
g)
sal y pimienta al gusto
1 cucharada de
perejil fresco, picado
(4
g)

Preparación :

1. Pon las almendras picadas en una bandeja de horno y tuéstalas ligeramente a 200°F/90°C durante 10 minutos.
2. Pon agua en el fondo de la olla a fuego medio. Pon las judías verdes en el cesto para vapor dentro de la olla. Cocina al

vapor las judías verdes de 3 - 5 minutos o hasta que estén tiernas. Lava las judías con agua corriente fría para detener la cocción y que mantengan un color verde brillante y transfiere a un bol grande.
3. Adereza las judías verdes al gusto con sal y pimienta, mezcla suavemente y reserva.
4. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las judías verdes y saltea 3 - 5 minutos.
5. Retira la sartén del fuego, añade el perejil y remueve bien para mezclar.
6. Espolvorea las almendras tostadas sobre las judías verdes y mezcla bien.

Información nutricional por ración

Calorías: 91
Grasa Total: 5g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 238mg
Carbohidratos: 9g
Fibra Dietética: 4g
Azúcar: 2g
Proteína: 4g