

Salteado de Tomates y Judías Verdes



Sirve:

4 raciones de aproximadamente 1 taza cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
11" Large Skillet with Cover

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

Preparación :

1. Precalienta la sartén a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, añade las judías verdes. Cocina, removiendo frecuentemente, hasta que se doren por algunas zonas, alrededor de 2-3 minutos.
2. Empuja las judías verdes a un lado de la sartén y añade el ajo. Saltea hasta que esté fragante, 20 - 30 segundos. Mezcla con las judías verdes.
3. Tapa, reduce la temperatura a baja y cocina 8 - 10 minutos.
4. Añade los tomates y remueve.
5. Cuando las judías verdes estén hechas, retira la sartén del fuego. Añade el vinagre balsámico y sirve.

Información nutricional por ración

Calorías: 50
Grasa Total: 0g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 83mg
Carbohidratos: 11g
Fibra 4g
Dietética:
Azúcar: 2g
Proteína: 3g