

Green Bean Sauté (Makes 6, ½ cup servings)

From Quick & Healthy Volume II; Brenda Ponichtera

Ingredients:

- 1 cup chopped onion
- 1 cup sliced mushrooms
- 1 teaspoon garlic, minced
- 1 can green beans (16 ounce, drained, cut)

Directions:

1. Spray a skillet with non-stick cooking spray.
2. Sauté onions, mushrooms, and garlic.
3. Add green beans and heat thoroughly.

Nutrient content per serving (may vary depending on products used): Calories: 35; Total fat: 0 g; Total carbohydrate: 6 g; Dietary fiber: 2 g; Sodium: 190 mg; Protein: 2 g;



Salteado de Ejotes (Makes 6, ½ taza porciones)

From Quick & Healthy Volume II; Brenda Ponichtera

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.

Por Ración: Calorías: 35; Grasa Total: 0 g; Sodio: 190 mg; Carbohidrato Total: 6 g; Fibra Dietética: 2 g; Proteínas: 2 g;

