



Zanahorias y chayote con limón

Ingredientes:

- 3 zanahorias grandes
- 2 cucharadas de cebolla verde, finamente picada
- 1 chayote
- 2 cucharaditas jugo de limón
- 1/4 taza de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharaditas aceite de olivo
- cucharadita de hojuelas de chile rojo machacadas (opcional)
- 1 diente de ajo



Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
2. Pele y corte las zanahorias y el chayote en tiras de 2 pulgadas de largo.
3. En una cacerola grande, a fuego alto, ponga las zanahorias, chayote y agua. Cuando empiece a hervir, cubra y reduzca el calor; siga cocinándolo por unos 8 minutos, hasta que las verduras estén casi blandas. Destape, aumente el calor a medio alto y deje que el agua evapore.
4. Agregue el aceite y el ajo.
5. Deje que se cocine por 5 minutos, mientras lo revuelve, o hasta que las verduras estén ligeramente doradas.
6. Agregue la cebolla, jugo de limón, sal y hojuelas de chile. Siga cocinando por unos 3 minutos, hasta que las verduras estén blandas. Sirva caliente.

Información de Nutrición (Por Porción)

calorías, 50 de carbohidratos, 9 g de proteínas, 1 g de grasa total, 2 g de grasa saturada, 0 g de grasa artificial, 0 g de colesterol, 0 mg de fibra, 4 g de azúcar total, 4 g de sodio, 340 mg de calcio, 33 g de ácido fólico y 61 mcg de hierro 0.5 mg; 36% de calorías de grasa.

4 porciones, de aproximadamente 3/4 de taza cada una.

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

<https://www.zonadesaludaz.org/recetas>