

Frijoles verdes (ejote), maíz y tocino



Ingredientes:

- 2 tiritas de tocino
- 1 mazorca de maíz dulce, con los granos cortados
- 1 cucharada de mantequilla
- 3/4 de libra (12 onzas) de frijoles verdes (ejote)

Instrucciones:

1. Corte el tocino en trocitos pequeños (de 1/2 pulgada) y fríalos en una cacerola hasta que estén crujientes. Retire el tocino de la cacerola y séquelo sobre una toalla de papel. Póngalo a un lado.
2. Deje 1 cucharada de grasa de tocino en la cacerola y agregue los granos de maíz. Cocine durante unos 5 minutos a fuego medio alto.
3. Coloque los frijoles en un plato apropiado para microondas, cubra y cocine a intensidad alta ("HIGH") durante 3 a 4 minutos. Mezcle con mantequilla y coloque en una fuente para servir.
4. Vierta la mezcla de maíz sobre los frijoles verdes y esparza los trocitos de tocino. Sirva.

Rinde
4 porciones

Nutrition Facts per serving:
110 calories; 8g fat; 8g carbohydrates; 3g protein;
2g sugars; 25mg cholesterol; 85mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales

Frijoles verdes (ejote), maíz y tocino



Ingredientes:

- 2 tiritas de tocino
- 1 mazorca de maíz dulce, con los granos cortados
- 1 cucharada de mantequilla
- 3/4 de libra (12 onzas) de frijoles verdes (ejote)

Instrucciones:

1. Corte el tocino en trocitos pequeños (de 1/2 pulgada) y fríalos en una cacerola hasta que estén crujientes. Retire el tocino de la cacerola y séquelo sobre una toalla de papel. Póngalo a un lado.
2. Deje 1 cucharada de grasa de tocino en la cacerola y agregue los granos de maíz. Cocine durante unos 5 minutos a fuego medio alto.
3. Coloque los frijoles en un plato apropiado para microondas, cubra y cocine a intensidad alta ("HIGH") durante 3 a 4 minutos. Mezcle con mantequilla y coloque en una fuente para servir.
4. Vierta la mezcla de maíz sobre los frijoles verdes y esparza los trocitos de tocino. Sirva.

Rinde
4 porciones

Nutrition Facts per serving:
110 calories; 8g fat; 8g carbohydrates; 3g protein;
2g sugars; 25mg cholesterol; 85mg sodium.

Autorización para reimprimir | © Fresh Baby 2019 | Receta Extracto de Yo Los ♥ Vegetales