



¡Haga un saludable
Cazuela de ejotes
con esta receta fácil!



 like us: [WallaceTogetherInHealth](#)

 follow us: [@WallaceTogetherInHealth](#)

Ingredientes

- 1 libra de ejotes verdes regulares o frescos
- 2 rebanadas (1 oz) de pan integral
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva, dividido
- 1/2 cucharadita de ajo fresco picado
- 1 1/2 oz de queso parmesano (alrededor de 6 cucharadas) rallado y dividido
- 1/2 taza de cebolla amarilla picada
- 4 oz de champiñones blancos, en rodajas
- 1 1/2 cucharadas de harina para todo uso
- 1/2 taza de caldo de pollo sin sal
- 1/2 taza de leche reducida en grasa al 2%
- 2 cucharadas de jerez seco
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida



like us: [WallaceTogetherInHealth](#)



follow us: [@WallaceTogetherInHealth](#)

Instrucciones

- Precalentar el horno a alto
- Cuece a vapor los ejotes durante 3 minutos o hasta que estén crujientes / tiernos y luego ponga los ejotes en agua helada. Escurrir bien.
- Coloque el pan en el procesador de alimentos y pulse hasta que se formen migas gruesas. Agregue el perejil, 1 cucharada de aceite, ajo, 2 cucharadas de queso
- Caliente las 2 cucharadas restantes de aceite en una sartén de hierro fundido de 10 pulgadas sobre medio fuego cebolla y champiñones, cocinar 8 minutos. Agregue la harina, cocine 1 minuto. Agregue el caldo, la leche, el jerez. Llevar a fuego lento, cocinar 3 minutos. Retire la sartén del fuego, agregue las 4 cucharadas restantes de queso, sal, pimienta, nuez moscada. Agregue los ejotes a la sartén, bata para cubrir. Espolvorear uniformemente con la mezcla de pan rallado. Asar 2 minutos.

Información Nutricional

| | Por porción |
|-----------------------|-------------|
| Calorías | 124 |
| Grasa total | 7.1g |
| Grasa saturada | 1.6g |
| Grasa Mono | 4.2g |
| Poli Grasa | 1g |
| Colesterol | 4mg |
| Sodio | 241mg |



| | Por porción |
|----------------------|-------------|
| Carbohidratos | 11g |
| Azúcares | 4g |
| Proteína | 6.0g |
| Fibra | 2g |