

Ejotes con Ajo y Parmesano

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

1 libra de Ejotes (lavados y secos)
2 TB de aceite de Olivo o Canola
1 cucharadita de Sal y 3/4 cucharadita de Pimienta
6 dientes de Ajo (picados)
2 TB de Perejil (picado)
1/2 taza de Queso Parmesano



1. Precalienta el horno a 425 ° F. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear o una bandeja con aceite en aerosol.
2. Coloca los ejotes en una capa sobre una bandeja para hornear. Rocíe con aceite y sazone con sal, pimienta, ajo y parmesano.
3. Mezcle los ejotes para cubrirlos uniformemente. Ase en el horno durante 20-25 minutos, revolviendo a la mitad del tiempo de cocción, hasta que estén tiernos.
4. Retirar del horno, sazonar con más sal y pimienta al gusto. Espolvorear con perejil y servir. 1

Información nutricional por porción: Calorías 126, Carbohidratos 9g, Fibra 3g, Proteínas 4g, Grasa Total 8g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 4mg, Sodio 689mg



Adaptación de: cafedelights.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

Ejotes con Ajo y Parmesano

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

1 libra de Ejotes (lavados y secos)
2 TB de aceite de Olivo o Canola
1 cucharadita de Sal y 3/4 cucharadita de Pimienta
6 dientes de Ajo (picados)
2 TB de Perejil (picado)
1/2 taza de Queso Parmesano



1. Precalienta el horno a 425 ° F. Rocíe ligeramente una bandeja para hornear o una bandeja con aceite en aerosol.
2. Coloca los ejotes en una capa sobre una bandeja para hornear. Rocíe con aceite y sazone con sal, pimienta, ajo y parmesano.
3. Mezcle los ejotes para cubrirlos uniformemente. Ase en el horno durante 20-25 minutos, revolviendo a la mitad del tiempo de cocción, hasta que estén tiernos.
4. Retirar del horno, sazonar con más sal y pimienta al gusto. Espolvorear con perejil y servir. 1

Información nutricional por porción: Calorías 126, Carbohidratos 9g, Fibra 3g, Proteínas 4g, Grasa Total 8g, Grasa Saturada 2g, Colesterol 4mg, Sodio 689mg



Adaptación de: cafedelights.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

Garlic Parmesan Green Beans

Makes 4 servings.

Prep time: 30 minutes

Ingredients:

1 lb. Green Beans (washed & dried)

2 TB Olive or Canola oil

1 tsp Salt & 3/4 tsp Pepper

6 Garlic cloves (chopped)

2 TB Parsley (chopped)

1/2 C Parmesan Cheese



1. Preheat the oven to 425°F. Lightly spray a baking sheet or tray with cooking oil spray.
2. Arrange the green beans in one layer on baking sheet.
3. Drizzle with oil and season with salt, pepper, garlic, and parmesan. Toss beans to evenly coat.
4. Roast in the oven for 20-25 minutes, tossing halfway through cooking time, until fork tender.
5. Remove from oven, season with extra salt and pepper to taste. Sprinkle over with parsley and serve.

Nutrition information per serving: Calories 126, Carbohydrate 9g, Fiber 3g, Protein 4g, Total Fat 8g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 4mg, Sodium 689mg



*Adapted from cafedelights.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

Garlic Parmesan Green Beans

Makes 4 servings.

Prep time: 30 minutes

Ingredients:

1 lb. Green Beans (washed & dried)

2 TB Olive or Canola oil

1 tsp Salt & 3/4 tsp Pepper

6 Garlic cloves (chopped)

2 TB Parsley (chopped)

1/2 C Parmesan Cheese



1. Preheat the oven to 425°F. Lightly spray a baking sheet or tray with cooking oil spray.
2. Arrange the green beans in one layer on baking sheet.
3. Drizzle with oil and season with salt, pepper, garlic, and parmesan. Toss beans to evenly coat.
4. Roast in the oven for 20-25 minutes, tossing halfway through cooking time, until fork tender.
5. Remove from oven, season with extra salt and pepper to taste. Sprinkle over with parsley and serve.

Nutrition information per serving: Calories 126, Carbohydrate 9g, Fiber 3g, Protein 4g, Total Fat 8g, Saturated Fat 2g, Cholesterol 4mg, Sodium 689mg



*Adapted from cafedelights.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*