

Spring Vegetable Sauté

Makes 4 Servings.

Prep time: 25 minutes

Ingredients:

- 1 teaspoon olive oil
- 1/2 cup sweet onion (sliced)
- 1 garlic clove (finely chopped)
- 3 new potatoes (tiny, quartered)
- 3/4 cup carrot (sliced)
- 3/4 cup asparagus pieces
- 3/4 cup sugar snap peas, or green beans
- 1/2 cup radishes (quartered)
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon black pepper
- 1/2 teaspoon dill (dried)



1. Heat the oil in a skillet. Cook the onion 2 minutes, add the garlic, and cook another minute
2. Stir in the potatoes and carrots. Cover, turn the heat to low, and cook until almost tender, about 4 minutes.
3. If the vegetables start to brown, add a Tablespoon or 2 of water.
4. Now add the asparagus, peas, radishes, salt, pepper, and dill. Cook, stirring often, until just tender - about 4 minutes more. Serve immediately

Nutrition information per serving: Calories 138, Carbohydrate 29g, Fiber 5g, Protein 4g, Total Fat 1g, Saturated Fat 0g



Adapted from MyPlate.gov
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Verduras Primaverales Salteadas

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 25 minutos

Ingredientes:

- 1 cucharadita aceite de oliva
- 1/2 taza cebolla dulce rebanada
- 1 ajo finamente picado
- 3 papas muy pequeñas en trozos
- 3/4 taza zanahorias rebanadas
- 3/4 taza pedazos de espárrago
- 3/4 taza chícharos o ejotes
- 1/2 taza rábanos cortados en cuartos
- 1/4 cucharadita sal
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1/2 cucharadita eneldo deshidratado



1. Caliente el aceite en una sartén. Cocine la cebolla 2 minutos, agregue el ajo y cocine otro minuto.
2. Integre las papas y las zanahorias. Cubra, baje el fuego y cocine hasta suavizarlas, unos 4 minutos.
3. Si las verduras comienzan a dorarse demasiado, agregue 1 cucharada o 2 de agua.
4. Ahora agregue el espárrago, los chícharos, rábanos, sal, pimienta y eneldo. Cocine, agitando frecuentemente hasta suave – unos 4 minutos más. Sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción: Calorías 138, Grasa Total 1g, Grasa Saturada 0g, Proteína 4g, Carbohidrato 29g, Fibra Dietética 5g



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