


VEGETALES MIXTOS AL AJILLO



Una cena sencilla y deliciosa receta para las familias ocupadas. La preparación es simple gracias a las verduras congeladas ya picadas, y a que la margarina, el ajo, la pimienta y el queso parmesano agregan deliciosos sabores. Si tienes un poco más de tiempo, puedes sustituir los vegetales congelados por frescos. Puedes encontrar la receta original aquí <https://recipcenter.stopandshop.com/recipes/29046/garlic-butter-mixed-vegetables>

-  10 minutos
-  20 minutos
-  4 porciones

INGREDIENTES

- 1 bolsa de 16 onzas Vegetales Mixtos congelados [475 g]
- ¼ taza Caldo de Vegetales [59 g]
- 1 cucharada (tbsp) margarina SMART BALANCE Light Buttery Spread [14 g]
- 2 dientes de Ajo Machacado [6 g]
- 2 cucharaditas (tsp) Queso Parmesano [12 g]
- 1 cucharada (tbsp) Perejil, fresco [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Combina los vegetales mixtos y el caldo de vegetales en un sartén de y cocina a fuego mediano por 5 minutos.
- 2º Drene el caldo.
- 3º Agrega la margarina, el ajo, la pimienta y el queso parmesano y mezcla hasta que esté bien mezclado. Espolvorea cada porción con perejil fresco.
- 4º Combinalos con pollo asado, salmón o chuletas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [142 g]	% DDR
ENERGÍA	78 kcal	111 kcal	6 %
GRASA	2 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	2 mg	2 mg	1 %
SODIO	95 mg	135 mg	6 %
H. CARBONO	12 g	17 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	19 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	—