



¡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
<b>Calorías</b>	124
<b>Grasa total</b>	7.1g
<b>Grasa saturada</b>	1.6g
<b>Grasa Mono</b>	4.2g
<b>Poli Grasa</b>	1g
<b>Colesterol</b>	4mg
<b>Sodio</b>	241mg



	Por porción
<b>Carbohidratos</b>	11g
<b>Azúcares</b>	4g
<b>Proteína</b>	6.0g
<b>Fibra</b>	2g