ESPÁRRAGOS, PIMIENTOS, Y HONGOS SALTEADOS

TIEMPO DE PREPARACIÓN	TIEMPO DE COCCIÓN	RACIONES
10 mins	20 mins	7

INGREDIENTES

1 1/2 tbsp aceita de oliva
1 lb Espárragos
1/2 vaso cebolla roja (rebanada)
8 oz hongos (baby bella, rebanados)
1 pimiento soho (picado)
1 clavo ajo (picado)

DIRECCIONES

1.1. Calienta aceite en un sartén grande o wok sobre fuego medio-alto. Agrega espárragos, cebolla, hongos, y pimiento. Concina para 15-18 minutos, revolviendo requenetamente.
2. Agrega ajo al sartén y cocina para 1 minuto. Revuelve los vegetales y ajo para incorporarlos.

Source: www.diabetesfoodhub.org

Nutrition Facts

Serving size

Amount Per Serving

Calories **50**

	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Sodium 0mg	**0%**
Total Carbohydrate 5g	**2%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 2g	**4%**

Not a significant source of cholesterol, vitamin D, calcium, iron, and potassium

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Source: www.diabetesfoodhub.org