

Asian-style Green Beans
Judías verdes Asiáticas

Servings /Porciones
4 servings- porciones

Ingredients

- 1 pound fresh green beans
- 2 tablespoons, fresh ginger grated
- 2 tablespoons low-sodium soy sauce
- 3 tablespoons water

Ingredientes

- 1 libra de judías verdes frescas
- 2 cucharadas de jengibre rallado fresco
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 3 cucharadas de agua

Directions

1. To prep beans, snap off ends and wash under cool water.
2. In large skillet over medium heat, combine all ingredients.
3. Cover and simmer for 6 minutes or until almost desired doneness.
4. Uncover and simmer for 3-5 minutes more to reduce liquid until pan is nearly dry.

Instrucciones

1. Para preparar las judías verdes, se deben cortar las puntas de las Judías y lavarlas en agua ambiente.
2. Caliente un sartén grande a fuego medio, combine todos los ingredientes.
3. Cubre y hervir a fuego lento para 6 minutos o cocine hasta que cocción deseada.
4. Cocine sin tapar y hervir para 3-5 minutos más para reducir el líquido en el sartén

Nutrient content per serving / Nutrientes por porción

- Calories/Calorías- 48
- Carbs/Carbohidratos- 9g
- Protein/Proteína- 3g
- Fat/Grasa- 0g
- Sodium/Sodio- 295mg
- Fiber/Fibra- 10g



University of Delaware Cooperative Extension in accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, religion, sex, gender identity (including gender expression), sexual orientation, disability, age, marital status, family/parental status, income derived from a public assistance program, political beliefs, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity, in any program or activity conducted or funded by USDA (not all bases apply to all programs). Remedies and complaint filing deadlines vary by program or incident.

La Universidad de Delaware Cooperativa Extensión conforme a las leyes federales y a los derechos civiles, reglamentos y políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA) se prohíbe a esta institución discriminar por motivo de raza, color, nacionalidad, sexo, edad, discapacidad y reprimir o tomar represalias por actividades realizadas en el pasado relacionadas con los derechos civiles. (No todos los principios de prohibición se aplican a todos los programas. Los plazos de reparación y presentación de quejas varían según el programa o incidente.