

Green Beans with Tomato and Basil

Yield : 6 servings

Ingredients

- 1 pound **green beans**, ends snipped
- 1 small **onion**, finely chopped
- 1 (14oz) can **tomatoes**, drained and chopped
- 1 Tbs **basil** fresh or ½ teaspoon dried
- 1 Tbs **parsley** fresh or ½ teaspoon dried
- 1 Tbs **olive oil**



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 59
Total Fat: 3g
Saturated Fat: 0g
Protein: 2g
Sodium: 8mg
Carbohydrates: 9g
Added Sugar: 0g
Fiber: 3g

Instructions

1. Cook beans in a large saucepan of boiling water for 5 minutes; beans will still be crisp. Drain and rinse under cold running water. Set aside.
2. In a large frying pan, heat olive oil over medium heat. Add onion and cook 2-3 minutes until softened.
3. Add tomatoes, basil and parsley. Cook 3 minutes to heat and combine flavors.
4. Stir beans into pan and cook 5-6 minutes. Season with salt and pepper if desired.

Vainicas/Judías Verdes con Tomate y Albahaca

6 porciones

Ingredientes:

- 1 libra de **vainicas/judías verdes**, cortar las puntas
- 1 **cebolla** pequeña, finamente picada
- 1 lata (14 oz) de **tomates** sin sal, picar
- 1 cucharada de **albahaca** fresca o ½ cucharadita de albahaca en polvo
- 1 cucharada de **perejil** fresco o ½ cucharadita de perejil en polvo
- 1 cucharada de **aceite de oliva**



Información Nutricional

Tamaño de porción: ½ taza

Calorías: 59
Grasa Total: 3 g
Grasa Saturada: 0 g
Proteína: 2 g
Sodio: 8 mg
Carbohidratos: 9 g
Azúcar Agregado: 0 g
Fibra: 3 g

Preparación:

1. Cocine las vainicas/judías verdes en agua hirviendo por 5 minutos. Escorra y enjuague con agua muy fría. Apartar.
2. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva sobre fuego medio. Agregue la cebolla y cocine por 2-3 minutos.
3. Agregue los tomates, albahaca y perejil. Cocine por 3 minutos.
4. Agregue las vainicas/judías verdes y cocine por 5-6 minutos.
5. Condimente con sal y pimienta al gusto (opcional).



