



Judías verdes con condimento ranchero

Porciones: 4 | Tiempo de preparación: 5 minutos | Tiempo total: 20 minutos

Equipamiento: Papel de aluminio, asadera
Utensilios: Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

- 1 1/2 libras de judías verdes, con las puntas cortadas
- 1 1/2 cucharadas de condimento ranchero
- 1 1/2 cucharadas de jugo de limón O 1/2 limón, exprimido
- 2 cucharadas de aceite de oliva O de aceite vegetal
- 2 cucharadas de queso parmesano, rallado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las verduras.
2. Precaliente el horno a 425 grados. Cubra una asadera grande con papel de aluminio.
3. Agregue las judías verdes a la asadera.
4. Espolvoree con condimento ranchero, jugo de limón y aceite; y luego mezcle suavemente.
5. Ase durante 10 minutos, espolvoree con parmesano y vuelva a colocar la preparación en el horno.
6. Hornee durante 2 a 4 minutos más, hasta que el queso se haya derretido.

Información nutricional:

Calorías 140
Grasas totales 8g
Sodio 500mg
Carbohidratos totales 15g
Proteína 5g