

BOTANA DE HABAS VERDES

Elabora esta deliciosa y sana receta, que contiene proteínas, vitaminas C, A,E,B1 y B2, además de antioxidantes, entre otros beneficios.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 2 porciones

- 1 chile serrano
- 1/2 cebolla
- 400gr de habas verdes
- Aceite
- Sal
- Ajo en polvo

Modo de preparación

en una cacerola 400 gr. De habas frescas y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y dejamos que hiervan.

empiece a hervir, bajamos a flama baja y tapamos la cacerola. Dejamos que siga hirviendo por 20 minutos más. Revisamos y deben de estar suaves. Apagamos el fuego y las colamos. Apartamos

una sartén caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y $\frac{1}{2}$ cebolla cortada en medias lunas delgadas. Sofreímos por 40 segundos.

un chile verde partido en rajitas (sin semillas) (opcional) y movemos por 30 segundos.

las habas, un poco de ajo en polvo y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos. Agregamos el jugo de $\frac{1}{2}$ limón y volvemos a mezclar.

Apagamos el fuego.

.

Ver video