

Green Beans with Tomato and Basil

6 Servings

Ingredients

- 1 lb **green beans**, ends snipped
- 1 **onion**, small, finely chopped
- 1 can (14 oz) **tomatoes**, drained and chopped
- 1 Tbs **basil**, fresh or ½ tsp dried
- 1 Tbs **parsley**, fresh or ½ tsp dried
- 1 Tbs **olive oil**, or other vegetable oil of your choice

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.
2. In a large frying pan, heat the olive oil over medium heat. Add onion and cook 2-3 minutes until softened.
3. Add tomatoes, basil and parsley. Cook for 3 minutes to heat and combine flavors.
4. Stir beans into pan and cook 5-6 minutes. Season with salt and pepper if desired.



Nutrition Information

Serving Size: ½ cup

Calories: 70

Total Fat: 2.5g

Saturated Fat: 0g

Protein: 2g

Sodium: 150mg

Carbohydrates: 11g

Added Sugar: 0g

Fiber: 3g

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** escurridos y picados
- 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** o de su preferencia

Preparación

1. Cocine las vainicas/judías verdes en agua hirviendo por 5 minutos. Escurre y enjuague con agua muy fría. Escorrir. 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 (opcional).



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ½ taza

Calorías: 70

Grasa Total: 2.5g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 2g

Sodio: 150mg

Carbohidratos: 11g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 3g

