



ENSALADA DE TOMATES CON POROTOS VERDES

Ingredientes

250 g de porotos verdes frescos o congelados
 4 Tomates medianos
 Sal y aceite a gusto

Preparación

1.- Cuece los porotos verdes en una olla con abundante agua caliente, en el caso que sean congelados solamente 8 a 10 minutos. En el caso que sean frescos déjalos durante 12 a 15 minutos aproximados hasta dejarlos al dente. Una vez listos, déjalos en un bowl con agua fría y hielos para cortar su cocción y mejorar su presentación.

2.- Aparte corta los tomates en delgados gajos y junta con los porotos verdes cocidos. Condimenta con sal y aceite a gusto y sirve de inmediato.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	43 Kcal
Proteínas:	2.0 g
Grasa Total:	0.5 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	9.5 g
Fibra Dietética:	2,4 g
Sodio:	12 mg