



ENSALADA DE HABAS CON CEBOLLA

Ingredientes

- 1 Paquete de habas congeladas (500 g)
- 1 Cebolla mediana cortada en pequeños cubos
- 1 Cucharada de aceite
- 2 Limones (su jugo) 50ml

Preparación

1.- Calienta una cacerola con 1 litro de agua y al momento que hierva, agregas las habas congeladas. Cocina a fuego fuerte durante 10 a 13 minutos aproximados hasta cocerlas bien en el caso que sean congeladas. Si son frescas el tiempo de cocción es mayor, por 25 minutos aproximados. Una vez listas, déjalas bajo un chorro de agua fría para cortar su cocción.

2.- Una vez lista, junta con la cebolla cortada finamente y condimenta con jugo de limón y aceite. Agrega una pizca de sal y revuelve para disfrutar como acompañamiento.



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
30 minutos

Información Nutricional

Energía:	163 Kcal
Proteínas:	7.8 g
Grasa Total:	5.4 g
Colesterol:	0 mg
H. de Carbono:	217.0 g
Fibra Dietética:	1,4 g
Sodio:	6 mg

