

Vegetables with Lemon

Verduras con Limón

Serves/Porciones: 6

1/2 small head of cauliflower, chopped
coliflor pequeña, cortada

2 cups broccoli, chopped
tazas de brocoli, cortado

2 tablespoons lemon juice
cucharas grandes de jugo de limón

1 tablespoon olive oil
cuchara grande de aceite de oliva

1 clove garlic, finely minced
diente de ajo, machacado

2 teaspoons fresh parsley, chopped
cucharitas de perejil fresco, picado

1. Steam broccoli and cauliflower until tender (about 10 minutes). See page 25 to learn how to steam vegetables.
Cocine al vapor el brocoli y la coliflor hasta que estén blandos (alrededor de 10 minutos). Lea la página 25 para saber como cocinar al vapor las verduras.

2. In a small pan over low heat, mix the lemon juice, oil, and garlic. Cook for 2-3 minutes.
En una sartén mezcle el jugo de limón, el aceite, y el ajo a fuego lento. Cocine por 2-3 minutos.

3. Put the vegetables in a serving dish and pour the lemon sauce over the vegetables. Add parsley if desired.
Coloque las verduras en un plato para servir. Vierta la salsa de limón sobre las verduras. Decore con el perejil, al gusto.



Time: 15 minutes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Difficulty: Easy

Dificultad: Fácil

Total Calories: 35
Calorías: 35

Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Carbohydrate: 3 g
Carbohidratos: 3 g

Fat: 2 g
Grasa: 2 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Monounsaturated Fat: 1 g
Grasa monoinsaturada: 1 g

Sodium: 14 mg
Sodio: 14 mg

Fiber: 1 g
Fibra: 1 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g