

## Ejotes Doraditos



Las papas fritas son una comida favorita en América, pero también están llenas de calorías, carbohidratos y grasas malas.

### Datos de Nutrición

Tamaño de la porción: 5 porciones

Calorías: 165	Fibra dietética
Grasas: 10 g	Fibra: 3 g
Carbohydrate: 17 g	Sodio: 20 mg
Cholesterol: 0 mg	Proteína: 4 g

Origen: Asociación Americana de la Diabetes

Para más recetas sanas visite:

<http://www.diabetes.org/mfa-recipes>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3447

## Ejotes Doraditos



### Ingredientes

- 8 oz. Ejotes verdes frescos, recortados
- 1 huevo
- 1 clara de huevo
- unas gotas de salsa picante
- 1/2 taza de harina de maíz
- 1/2 tsp sal de ajo
- 1/8 tsp pimienta negra molida
- 2 Tbsp queso parmesano rallado

### Directions

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. En un plato poco profundo, mezcle y bata junto el huevo, la clara de huevo y la salsa picante.
3. En otro plato poco profundo, mezcle junto los demás ingredientes.
4. Sumerja cada ejote verde en la mezcla de huevo y luego ligeramente revuelva en la mezcla de harina de maíz.
5. Coloque los ejotes verdes en una bandeja de hornear y hornee por 25 minutos, hasta