

## 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*