



 VERDURAS



Fácil



30 min



4-6

Verduras a la griega

Raciones y nutrición

127 kcal / ración de las cuales:

● HIDRATOS 34% 11 gr. 44 Kcal

● GRASAS 42% 6 gr. 54 Kcal

● PROTEÍNAS 24% 6 gr. 24 Kcal

Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Lavar champiñones y partir por la mitad.

Pelar zanahorias y cortar en rodajas.

Lavar espárragos y partir en trozos.

Pelar cebollitas y partir por la mitad.

Lavar y separar el brócoli en ramitos.

Calentar 3 cucharadas de aceite en una sartén grande o wok y sofreír las verduras sin dejar de remover, unos 5 min. Añadir vino blanco, pastilla de caldo disuelta en un vaso de agua caliente, tomate frito, pimienta en grano y un poco de sal.

Cocer las verduras a fuego vivo unos 10 min hasta que el líquido se haya casi evaporado. Las verduras han de quedar crujientes.

CONSEJO NUTRICIONAL

Una receta mediterránea, 100% vegetal, baja en calorías, alta en fibra, vitaminas y minerales y sin colesterol y con grasas monoinsaturadas protectoras de la salud cardiovascular.

CONSEJO CULINARIO

Es una receta deliciosa para degustar también fría.

INGREDIENTES

- 200 g de Tomate frito estilo casero SOLÍS
- 1 pastilla de Caldo de Verduras MAGGI
- 400 g de champiñones
- 375 g de zanahorias
- 200 g (1 manojo) de espárragos verdes
- 300 g de cebollitas tiernas
- 200 g de brócoli
- 45 g (3 ramas) de apio tierno
- 200 ml (1 vaso) de vino blanco
- 1 cucharada de pimienta negra en grano
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- sal