

MENESTRA DE VERDURAS CON ESPÁRRAGOS



| Fácil



| 100min



| 4 raciones



| 1,06 €/ración

INGREDIENTES

- 2 zanahorias
- 1/2 cabeza de brócoli
- 1/2 cabeza de coliflor
- 120 g de judías verdes
- 1/2 cebolla dulce
- 8 champiñones
- 8 espárragos trigueros
- 40 g de guisantes
- 80 g de taquitos de jamón (opcional)
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- 1 c.p. de pimentón de la Vera dulce



ALÉRGENOS

NO CONTIENE ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA

ELABORACIÓN

1. Pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas finas; separar en tallos el brócoli y la coliflor; limpiar y trocear las judías verdes.
2. Pelar y picar la cebolla dulce; limpiar y cortar los champiñones en cuartos y trocear los espárragos trigueros.
3. Poner a hervir agua con sal y añadir las rodajas de zanahoria, las judías verdes y los guisantes. Dejar cocer durante 5 minutos desde que el agua vuelva a hervir. Añadir el brócoli y la coliflor, y continuar la cocción durante 5 minutos más.
4. Sofreír la cebolla picada, los espárragos trigueros y, opcionalmente, unos taquitos de jamón. Salpimentar y, tras 8-10 minutos, añadir los champiñones y el pimentón dulce, y sofreír unos minutos más.
5. Incorporar al sofrito los vegetales cocidos y rehogar durante un par de minutos.
6. Servir la menestra de verduras y aliñarla con un hilo de aceite de oliva virgen extra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 por ración	energía 198 Kcal	hidratos de carbono 15,7 g	azúcares 15,2 g	Grasas 9 g	grasas saturadas 1 g	Proteínas 4 g	Fibra 2,5 g	Sal 0,2 g
-----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	----------------------	--------------------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Aprovecha todas las partes de las verduras como los tallos, ya que igual que las flores, son comestibles. Puedes cortarlos en trozos más pequeños para que se cocinen de manera uniforme.
- Si te sobra menestra, puedes aprovechar los restos como relleno para hacer empanadas.

CONSEJOS CONSCIENTES

- Esta receta está llena de verduras que nos aportan vitaminas y minerales esenciales muy saludables para nuestro cuerpo.
- Puedes añadirle un huevo duro a la receta para incrementar su contenido en proteína!
- Los champiñones puedes utilizarlos congelados o en conserva.