

SALTEADO DE VERDURAS



| Fácil



| 40min.



| 4raciones



| 1,76€/ración

INGREDIENTES

- 1 zanahoria grande
- 1 calabacín
- ½ taza de judías verdes
- ½ taza de champiñones
- 1 taza de col
- 1/2 cebolla
- 2 ajos
- 1/2 brócoli
- 2 c.s. aceite de oliva virgen extra
- 2 c.s. de soja
- Sal, cilantro y semillas de sésamo, al gusto



Precio total: 7,04€

ALÉRGENOS



GRANOS DE SÉSAMO



SOJA




DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS

ELABORACIÓN

1. **Lavar** las verduras y desinfectarlas.
2. **Picar** la cebolla en juliana y los ajos.
3. **Añadir** el aceite en una sartén, la cebolla y el ajo. Dejarlos pochar a fuego bajo.
4. **Picar** la zanahoria, el calabacín, los champiñones, la col, el brócoli y las judías.
5. **Echar** las judías y la col a la sartén. Tras 10min. añadir el resto de verduras (zanahoria, calabacín, champiñones, col) . Subir la temperatura a fuego medio.
6. **Poner** un poco de sal y añadir la soja.
7. **Cocinar** la verdura al dente (ni cruda ni completamente hecha).
8. **Emplatar** el salteado, **añadir** un poco de cilantro picado y **espolvorear** las semillas de sésamo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 211 kcal	Hidratos de carbono 15,4 g	Azúcares 2,05 g	Grasas 6,15 g	Grasas saturadas 1,2 g	Proteínas 2,26 g	Fibra 1,90 g	Sal 0,9 g
---	----------------------------	--------------------------------------	---------------------------	-------------------------	----------------------------------	----------------------------	------------------------	---------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha el brócoli al máximo:** puedes utilizar los troncos de brócoli para hacer otras recetas sabrosas por ejemplo hummus, cuscús, cremas. Incluso añadirlo en el salteado. Este creara diferentes texturas en tus platos.
- **No tires los tallos de los champiñones:** te pueden servir para hacer ricas cremas, guisos de carne o unas cremosas croquetas con un relleno de finas tiras.

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Monitoreo del tiempo de cocción,** cocina las verduras solo lo suficiente para que queden al dente, preservando así más nutrientes. Evita cocinar en exceso, ya que esto puede resultar en la pérdida de algunos nutrientes.