Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Verduras salteadas

20min · 4 raciones · 141 kcal

Ingredientes

- Pimientos rojos
- Judías verdes
- Zanahorias
- Cebolla morada
- 3–4 dientes de ajo (picados en brunoise)
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal
- Pimienta negra molida

POR RACIÓN

Proteínas	2,6 g
Grasas	8 g
Hidratos	17 g
Fibra	4,9 g

Elaboración

1. Lava, pela y corta todas las verduras.
2. Retira las hebras de las judías verdes y córtalas en juliana.
3. Corta las zanahorias en juliana.
4. Trocea los pimientos y la cebolla en dados de aproximadamente 2 cm.
5. En una sartén o cacerola amplia, añade un buen chorrito de AOVE y calienta a fuego medio.
6. Incorpora el pimiento rojo, la cebolla y el ajo picado. Salpimenta y sofríe durante unos minutos hasta que comiencen a ablandarse.
7. Añade las judías verdes y las zanahorias, mezcla bien, tapa y cocina a fuego medio durante 15–20 minutos, removiendo de vez en cuando.
8. Ajusta de sal si es necesario y sirve caliente.

RECOMENDACIONES

Perfecto como guarnición para carnes o pescados, o incluso como plato ligero por sí solo.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Lidia Santana | Creadora de Contenido y Recetas

cooknest.app/@coolfood-bylidya · Instagram @coolfood_bylidya