Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Setas de cardo

20min 4 raciones

Ingredientes

- Setas de cardo
- Unos ajotes
- Un poco de aceite
- Un par de guindillas
- Una buena carne

Elaboración

1. Lavar los ajotes y cortarlos muy bien
2. Añadir los ajotes a la sartén con un poco de aceite y un par de guindillas
3. Una vez listo el sofrito, añadir las setas de cardo y dejarlas durante 20 minutos a fuego medio
4. Emplatar, combinar con una buena carne y disfrutar

RECOMENDACIONES

Súper fácil y súper rica, combínalas con una buena carne.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga