Dietista-nutricionista | Julia Gallego



PLATOS PRINCIPALES

Menestra de verduras con caldo de jamón serrano

4 raciones

Ingredientes

- Coliflor cocida
- Guisantes cocidos
- Zanahoria cocida
- Alcachofas cocidas
- Cardo cocido
- Espárragos blancos cocidos
- Cebolla
- Ajo
- Patata cocida
- Taquitos de jamón serrano
- Caldo de jamón serrano hecho con huesos de jamón
- Harina

Elaboración

1. Cocer todas las verduras
2. Preparar el caldo con huesos de jamón a fuego lento
3. Hacer un sofrito con cebolla y ajo
4. Cocer el sofrito rápido en la olla express
5. Añadir las verduras cocidas y unas pocas patatas cocidas al sofrito
6. Añadir el caldo de jamón serrano y los taquitos de jamón
7. Echar un poco de harina para que espese
8. Cocer todo junto unos minutos más

Hecho con CookNest

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