

Receta de Salteado de Verduras

02 Abr 2018



Buenos días a tod@s, damos la bienvenida al mes de **Abril** con esta rica receta de **Salteado de Verduras**, como seguro que tod@s hemos cometido algún exceso en estos días de fiesta, resulta un plato muy adecuado para que toda la familia limpie el organismo, seguro que os gustará.

Ingredientes

- Judías verdes (medio Kg o más según comensales)
- Zanahorias pequeñas (300 grs)
- Espinacas (un manojo)
- Ajos (tres o cuatro dientes)
- Maíz dulce (un bote)
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

Modo de Preparación

1. Lavar las judías verdes y trocearlas, pelar las zanahorias y si son grandes partirlas en trozos
 2. Ponerlas a hervir con agua y sal, cuando estén a vuestro gusto, sacarlas y poner a escurrir
 3. En una sartén con un poquito de aceite de oliva, refreír los ajos cortados en láminas finitas
 4. Añadir el maíz escurrido y refreírlo un poquito con los ajos
 5. Lavar las espinacas y trocearlas un poco y añadirlas a la sartén, taparlas y dejarlas unos minutos que se hagan
 6. Echar las judías verdes y las zanahorias y saltearlas unos minutos, echar un poco de sal y pimienta molida
 7. Servir calientes o templadas y....buen provecho!!!
-