

## 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!!!
-