

Verduritas al vapor



INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- Brócoli
- 1 zanahoria
- 1 patata grande o dos pequeñas
- Media cebolleta
- 30g nueces
- Una cucharada salsa tahini (pasta de sésamo)
- 1 cucharadilla de curry
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 huevo (opcional)
- Una pizca de pimienta



ELABORACIÓN

Trocea el brócoli, la zanahoria y la cebolleta. Cuécelas en una vaporera, o en la cazuela con la rejilla adaptada para cocinar al vapor, 10-12 min. Lo ideal es dejarlas al dente.

Cuece las patatas durante 12 minutos, quítales la piel y pártelas en láminas no muy gruesas.

Sirve primero las patatas en la base del plato, y coloca sobre éstas el resto de verduras.

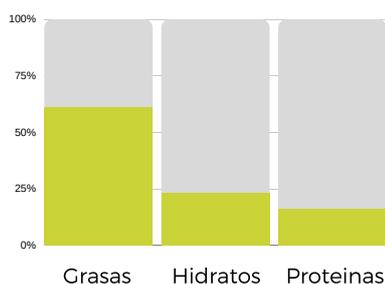
Adereza con salsa tahini, un poco de aceite, pimienta y curry.

Por último decora con las nueces, que aportarán un punto crujiente al plato.

Puedes añadir un huevo escalfado.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	245 kcal	128.44 kcal
Grasas	17.34 g	9.09 g
Hidratos	14.86 g	7.79 g
Proteínas	9.66 g	5.06 g
Fibra	5.15 g	2.70 g
Sal	0.13 g	0.07 g



Consejo:
El cocinado al vapor permite que los alimentos conserven la mayor parte de sus nutrientes. Además, el alimento queda muy jugoso sin tener que añadir grasas extra.