



RECETAS SALUDABLES

Salteado de legumbres con verduras

*Cena de aprovechamiento

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 250 g de verduras que han sobrado durante la semana
- 150 g de legumbres cocidas que hayan sobrado durante la semana
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

ELABORACIÓN

1. Lavar las verduras y picar la cebolla en juliana.
2. Trocear en cuadrados el resto de la verdura.
3. En una sartén con una cucharadada de aceite cocinar a fuego lento las verduras.
4. Una vez estén al punto las verduras, incorporar las legumbres y salpimentar al gusto. Si las verduras que han sobrado ya estaban cocinadas, pasar directamente al punto 5 y saltear junto con las legumbres en una sartén con unas gotas de aceite.
5. Mezclar todo bien y dejar unos minutos más.
6. Retirar y servir con una pizca de pimentón dulce (opcional).

PRECIO
(APROXIMADO PERSONA)

0 €