



COMIDA SALUDABLE Y ECONÓMICA

# RECETAS SALUDABLES

## Acelgas con patata



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 400g. de acelgas
- 1 zanahoria
- 1 patata mediana
- 1 diente de ajo
- Aceite
- Sal

### ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar las acelgas (si son frescas), si son congeladas no será necesario.
2. Limpiar y cortar la zanahoria en rodajas y la patata en trozos.
3. Pelar y laminar el ajo.
4. En una cacerola añadir aceite de oliva y dorar un poco el ajo.
5. Añadir la zanahoria y la patata, cubrir con agua caliente y llevar a ebullición.
6. Añadir las acelgas y dejar cocinar destapado unos 10-15 minutos.
7. Comprobar que todo está a nuestro gusto de cocción y añadir sal al gusto.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**0,54 €**