



# RECETAS SALUDABLES

## Menestra de verduras



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 100g. guisantes
- 1 zanahoria
- 100g de judías verdes
- 2 alcahofas tiernas
- 1/2 cebolla
- 1-2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1/2 vasito de vino blanco (opcional)
- Aceite de oliva, sal y pimienta

### ELABORACIÓN

1. Lavar y cortar las verduras en trozos del mismo tamaño.
2. Picar la cebolla, laminar los ajos.
3. Poner aceite en la sartén aceite de oliva y rehogar la cebolla, los ajos, y el laurel.
4. Añadir las verduras y dejar cocinar 2-3 min, comprobar si están al gusto, si no dejar en el fuego unos minutos más.
5. Incorporar el vino (opcional), cuando se evapore el alcohol cubrir con agua.
6. Añadir sal y pimienta al gusto, y dejar cocinar, vigilando el nivel de agua que no se quede seco.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**0,73 €**