



# RECETAS SALUDABLES

## Menestra de verduras



### INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 100g guisantes
- 60g judías verdes
- 100g espárragos verdes
- 50g habas
- 2 zanahorias
- 1 patata
- 2 alcachofas
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Agua

### ELABORACIÓN

1. Preparar las verduras, para ello pelar las alcachofas y cortarlas en cuartos y dejarlas en remojo en agua con limón, que no se oxiden. Cortar los espárragos en trozos medianos. Quitar las puntas de las judías verdes y partirlas en trozos medianos.
2. Desgranar las habas, pelar las zanahorias y cortarlas en rodajas, pelar las patatas y cortarlas en trozos medianos.
3. Lavar bien todas las verduras y ponerlas en una cacerola a fuego medio, cubrir con agua y cocinar 20-25 min removiendo de vez en cuando.
5. En una sartén a fuego medio echar aceite de oliva, y añadir los ajos y la cebolla bien lavados y picados, y sofreír hasta que la cebolla esté dorada.
6. Añadir las verduras de la cacerola y un poco del caldo de cocción y salpimentar, remover con cuidado y cocinar a fuego lento unos 10 minutos.

**PRECIO**  
(APROXIMADO PERSONA)

**0,68 €**