

MENESTRA DE ZANAHORIAS, CHAMPIÑONES Y JUDÍAS VERDES 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 5 unidades medianas de zanahoria, cruda [450 g]
- 2 unidades pequeñas de cebolla blanca, cruda [160 g]
- 150 gramos de champiñón, crudo
- 1 guarnición de judía verde, cruda [140 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lo primero que tenemos que hacer calentar aceite de oliva virgen extra en una cazuela. Cuando el aceite esté caliente rehogamos 5 zanahorias troceadas, 9 cebollitas francesas, 3 ajetes y 150 g de champiñones. Incorporamos una cucharada sopera de azúcar, un poco de sal y agua para que cueza. Tapamos la cazuela y dejamos en el fuego durante 10 minutos. Mientras tanto, en una olla, ponemos agua con sal a hervir. Incorporamos 150 g de judías verdes, 150 g de habas frescas. Dejamos cocer durante 5 minutos. Pasado el tiempo de cocción escurrimos las judías y las habas y las reservamos. Repetimos el mismo proceso de cocción con 6 espárragos trigueros y 150 g de guisantes desgranados. Cuando tengamos todas las verduras cocidas, las incorporamos a la cazuela de las zanahorias y las cebollitas. Dejamos cocer durante otros 3 minutos aproximadamente. Mientras, en un sartén con aceite de oliva virgen extra, salteamos una chalota picada y 2 dientes de ajo. Salpimentamos y añadimos todo a la cazuela. Por último incorporamos también 6 corazones de alcachofas en conserva. Dejamos cocer durante un minuto más. Para evitar que se oxiden las alcachofas frescas, retiramos del fuego y servimos nuestra deliciosa menestra de verduras.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [196 g]	% DDR
ENERGÍA	45 kcal	88 kcal	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	6 %
H. CARBONO	5 g	10 g	4 %
AZÚCARES	5 g	9 g	10 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	18 %
SODIO	51 mg	101 mg	4 %