



Fácil



0 min



1

Verduras a la plancha



Raciones y nutrición

101 kcal / ración de las cuales:

HIDRATOS 63% 16 gr. 64 Kcal

GRASAS 8% 1 gr. 9 Kcal

PROTEÍNAS 29% 7 gr. 28 Kcal



Prepara esta receta

PREPARACIÓN

Preparación: Lavar las verduras y cortarlas en rodajas no muy gruesas. Retirar la parte más dura del tronco de los espárragos.

Calentar una plancha o sartén, pintar la plancha con un poco de aceite (o con un spray) y asar las verduras durante unos minutos; moviéndolas de vez en cuando hasta que estén cocidas. Sazonarlas con un poco de sal.

CONSEJO CULINARIO

También se pueden preparar en el horno.

INGREDIENTES

- 150 g calabacín
- 80 g pimiento rojo
- 80 g de berenjena
- 80 g de cebolla
- 80 g de espárrago verde
- sal