

Hortalizas y Plátanos Verdes



Sirve:

8 raciones

Pieza:

Máquina Saladmaster

Sartén Grande con Tapa de 27,9 cm (11 pulg.)

Valora:

Seleccionar valoración Give Hortalizas y Plátanos Verdes 1/5

Give Hortalizas y Plátanos Verdes 2/5 Give Hortalizas y Plátanos

Verdes 3/5 Give Hortalizas y Plátanos Verdes 4/5 Give Hortalizas y

Plátanos Verdes 5/5

Contribuido por:

Ayo Olaseinde

Dealer Autorizado Saladmaster®

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

El diseño y la estructura únicos de Saladmaster evita que los sabores de las hortalizas se mezclen, incluso cuando están en la misma sartén. Preserva los sabores naturales y los nutrientes de estas deliciosas verduras que se cocinan sin aceite, ni agua. Y el plátano verde es una adición deliciosa.

2

zanahorias, cortadas con Cono #5

1

chirivía, cortada con Cono #5

³/₄

taza de

guisantes

(100

g)

³/₄

taza de

coles de Bruselas, cortadas con Cono #4

(66

g)

1 $\frac{1}{2}$

tazas de

maíz

(246

g)

1

taza de

brocoli, entero o cortado con Cono #4

(90

g)

1

taza de

coliflor, entera o cortada con Cono #4

(90

g)

1

plátano verde, cortado a rodajas de $\frac{1}{2}$ pulgada

Preparación :

1. Pon la tapa de la sartén boca abajo y pon la sartén encima de la tapa para usar como bol.
2. Coloca la sartén debajo de la Máquina Saladmaster y corta las hortalizas directamente en la sartén.
3. Pon la sartén a fuego medio y tapa. Cuando la Vapo-Valve? haga clic, baja el fuego y cocina aproximadamente 7 - 10 minutos hasta que las hortalizas estén hechas pero queden crujientes.

Consejos:

- El plátano verde o macho es más duro que el plátano y tiene menos azúcar. Los plátanos se comen crudos mientras que el plátano verde se cocina. Son una buena fuente de potasio y fibra.

Información nutricional por ración

Calorías:

104

Grasa Total:

1g

Grasa Saturada:

0g

Colesterol:

0mg

Sodio:

117mg

Carbohidratos:

25g

Fibra Dietética:

5g

Azúcar:

9g

Proteína:

3g