

Hortalizas y Plátanos Verdes



Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
11" Large Skillet with Cover

Valora: ★★★★★

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.

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 ½ 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 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 117mg
Carbohidratos: 25g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 9g
Proteína: 3g
