

Salteado de Espinacas y Tomates

**Prep:**

5 minutos

Total:

10 minutos

Sirve:

4 tazas

Pieza:

Saladmaster Food Processor

11" Large Skillet with Cover

7" Santoku Knife

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Katherine Lawrence

Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews e instructora de nutrición para el programa eCornell basado en nutrición vegetariana de la fundación T. Colin Campbell Foundation

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Te sorprenderá la explosión de sabor en cada bocado de este delicioso plato. Como beneficio adicional, esta receta está repleta de vitamina A, vitamina C y licopeno - ¡grandes promotores de la salud!

6 dientes de ajo,
picados con Cono #1
15 tomates cherry, partidos por la mitad
2 cucharadas de
caldo de verduras
(30
ml)
5 onzas de
espinacas frescas
(142
g)

Preparación :

1. Saltea el ajo en la sartén a fuego medio.
2. Cuando se dore el ajo, añade los tomates y el caldo de verduras. Pon con cuidado las espinacas por encima.
3. Tapa la sartén y cocina 3 - 5 minutos, hasta que las espinacas estén tiernas.
4. Remueve con suavidad para mezclar y sirve.

Información nutricional por ración

▼

Calorías:	114
Grasa Total:	1g
Grasa	0g
Saturada:	
Colesterol:	0mg
Sodio:	207mg
Carbohidratos:	23g
Fibra	6g
Dietética:	
Azúcar:	1g
Proteína:	7g