

Verduras con Salsa Cremosa de Ajo



Sirve:

4 - 6 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover
8" Chef's Gourmet Skillet
medium mixing bowl

Valora: ☆☆☆☆☆

[Agregar un Comentario](#)

$\frac{3}{4}$ taza de
zanahorias baby o 2 zanahorias, cortadas con Cono #4

(96
g)
1 pimiento rojo o verde,
cortado en trocitos de $\frac{3}{4}$ pulgada (1.9-cm)

1 taza de
espárragos, cortados en trozos de 1 pulgada (2.5-cm)
(134
g)

1 taza de
brócoli
(71
g)

1 taza de
coliflor
(71
g)

4 ajos, picados con Cono #1

Preparación :

1. Pon la olla a fuego medio. Limpia las zanahorias, pimientos, espárragos, brócoli y coliflor. No los seques. Cuando al salpicar varias gotas de agua sobre la olla resbalan y chisporrotean, añade las verduras y tapa.
2. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a baja y cocina 9 - 12 minutos o hasta que las verduras estén hechas, pero crujientes. Pon las verduras en un bol.
3. En una sartén a fuego medio saltea el ajo. Retira del fuego y añade la mayonesa y la leche. Remueve para mezclar.
4. Añade la salsa a las verduras y remueve bien. Decora con el perejil y sirve caliente.

Información nutricional por ración

Calorías: 47
Grasa Total: 1g
Grasa 0g
Saturada:

Cholesterol:	2mg
Sodium:	142mg
Carbohydrates:	10g
Fiber	3g
Dietetic:	
Sugar:	5g
Protein:	2g
